

# LE RICETTE *del Menù* **F**

## IL MENÙ F

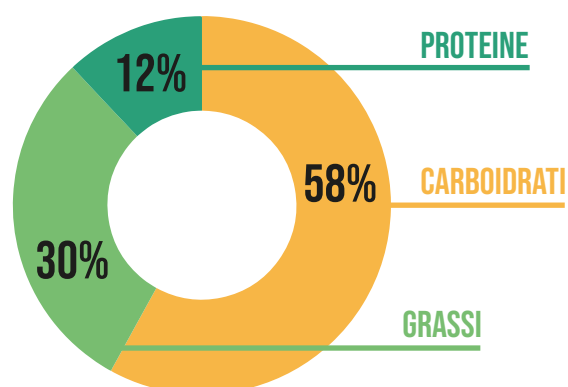
Il Menù F è il menù dedicato alla salute delle donne nelle mense della ristorazione collettiva, realizzato nel progetto interregionale Ministero della Salute - CCM "OKkio alla Ristorazione" in collaborazione con CRA - Nutrizione.

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 pasto è ricco di folati, grazie alla presenza di verza, spinaci, cicoria e arance. Queste molecole sono particolarmente importanti per la protezione cardiovascolare e cerebrovascolare, con riduzione del rischio di malattie quali ictus, infarto e malattie neurodegenerative. Inoltre, partecipano alla sintesi dei globuli rossi e del DNA, sono essenziali per il buon funzionamento del sistema nervoso e sono coinvolte nel metabolismo proteico.

### RIPARTIZIONE ENERGETICA DEL MENÙ



### VALORI NUTRIZIONALI PER PERSONA

ENERGIA	GRASSI	CARBOIDRATI	FIBRA	PROTEINE	ACIDO FOLICO
850 kcal	29 g	122 g	19 g	25 g	241 mcg
42%	47%	43%	63%	38%	60%

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

## ★ I FOLATI (VITAMINA B9)

I folati sono nutrienti indispensabili per le donne in età fertile, specialmente durante la gravidanza: promuovono la corretta formazione del sistema nervoso del bambino, riducendo il rischio di nascita prematura e patologie congenite (spina bifida, cardiopatie).

**I folati li trovi nei legumi e nelle verdure di colore verde come indivia, spinaci, bietola, broccoli, cavoli, asparagi e carciofi; nella frutta (fragole, arance, kiwi, pompelmi, clementine) e nella frutta secca (noci, nocciole, pistacchi, mandorle).**

## ★ FIBRA ALIMENTARE

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

Le fibre apportano numerosi effetti benefici all'organismo: migliorano la funzionalità intestinale e facilitano l'eliminazione delle tossine (fibra insolubile); aumentano il senso di sazietà, favoriscono la crescita e l'azione della flora microbica intestinale protettiva, modulano l'assorbimento di zuccheri, grassi e colesterolo (fibra solubile); riducono il rischio di eccesso ponderale, disordini metabolici, malattie cardio-vascolari e alcuni tipi di tumori (fibra solubile e insolubile).

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

## ★ OMEGA-3

I piatti del menù F sono poveri di grassi saturi e, grazie alla presenza delle noci, forniscono omega-3, acidi grassi polinsaturi con azione antinfiammatoria coinvolti nella regolazione della pressione arteriosa e dei livelli di colesterolo nel sangue, contribuendo alla salute del cuore.

Durante la gravidanza e l'allattamento l'apporto di omega-3 contribuisce allo sviluppo del sistema nervoso e visivo del bambino.

**Gli omega-3 li trovi nel pesce, specialmente azzurro, come sgombero, alici, sardine, salmone, tonno; nelle noci, nei semi di lino, nell'olio di semi di lino e nella soia.**

Per insaporire i piatti, completano le ricette spezie, erbe aromatiche ed un pizzico di sale iodato per la salute della tiroide.

# Fusilli integrali con pesto di verza e noci



## INGREDIENTI

Pasta integrale, brodo vegetale, noci, aglio a spicchi, olio extra vergine di oliva, verza fresca, succo di limone, sale fino, pepe nero.

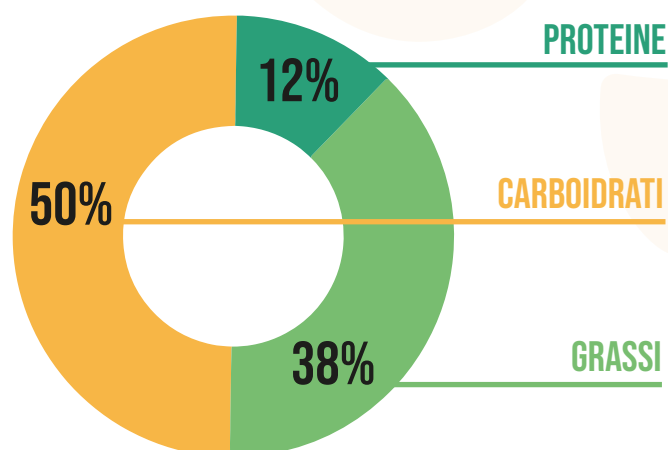
## PROCEDIMENTO

Innanzitutto prepariamo un brodo vegetale. Poi iniziamo a mondare la verza, la laviamo, la frulliamo e la mettiamo a soffriggere con l'olio extra vergine di oliva per una ventina di minuti.

Nel frattempo mettiamo l'acqua per la pasta a bollire. Successivamente aggiungiamo alla verza l'aglio tritato, il succo di limone, brodo vegetale quanto basta e infine regoliamo di sale e pepe. Se la salsa risulta troppo liquida, si può addensare con un po' di farina di riso.

Infine, buttiamo la pasta, la scoliamo e la saltiamo in padella con il pesto amalgamandola. Impiattiamo aggiungendo le noci tritate grossolanamente e una chips croccante di verza.

## RIPARTIZIONE ENERGETICA DEL PIATTO



## VALORI NUTRIZIONALI PER PERSONA

ENERGIA	GRASSI	CARBOIDRATI	FIBRA	PROTEINE	ACIDO FOLICO
445 kcal	19 g	56 g	7 g	13 g	60 mcg

# Tortino vegano di patate e spinaci



## INGREDIENTI

Spinaci, patate, carote, porri, farina di riso, pangrattato, latte di riso o di soia, sale fino, pepe bianco, basilico fresco, olio di mais.

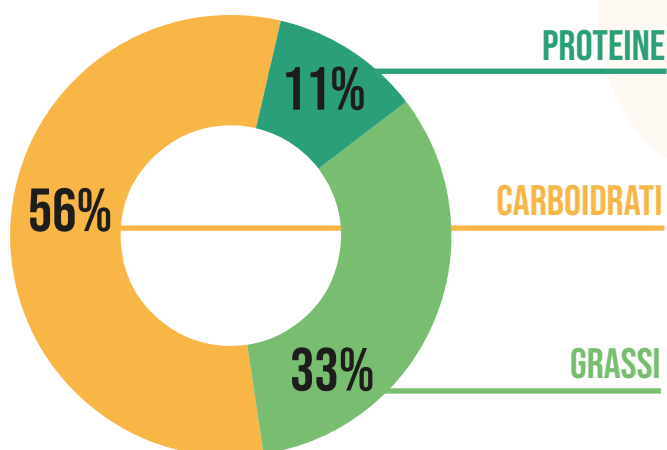
## PROCEDIMENTO

Sbollentiamo le carote e successivamente le tagliamo a rondelle, intanto cuociamo anche gli spinaci e le patate e queste ultime le schiacciamo con lo schiacciapatate. In seguito, laviamo e puliamo i porri e li frulliamo aggiungendo un filo di olio di mais.

Rosoliamo carote e spinaci con il porro e poi aggiungiamo le patate, il pangrattato, la farina di riso e il latte di riso o soia, a seconda della disponibilità. Infine, regolare di sale e pepe e aggiungere il basilico fresco.

Mescoliamo tutti gli ingredienti e sistemiamo il composto negli stampini monoporzione precedentemente spolverati con il pangrattato. Cuocere in forno a 160 gradi per 20 minuti. Impiattiamo aggiungendo dei pomodori tagliati a dadini e, se piace, un cucchiaino di salsa di pesto con basilico fresco.

## RIPARTIZIONE ENERGETICA DEL PIATTO



## VALORI NUTRIZIONALI PER PERSONA

ENERGIA	GRASSI	CARBOIDRATI	FIBRA	PROTEINE	ACIDO FOLICO
150 kcal	5 g	21 g	3 g	4 g	91 mcg

# Cicoria trifolata



## INGREDIENTI

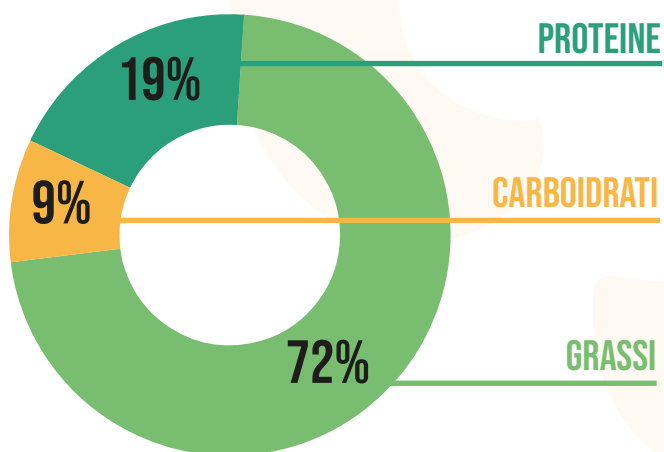
Cicoria, porro, prezzemolo, olio extra vergine di oliva, sale fino.

## PROCEDIMENTO

Cuocere la cicoria a vapore e scolarla bene. Frullare il porro con un poco di olio per renderlo cremoso. Soffriggere in padella il porro. Togliere la padella dal fuoco e aggiungere il prezzemolo tagliato finemente. Infine, aggiungiamo la cicoria e la lasciamo sulla fiamma per qualche minuto.

Impiattare e aggiungere a crudo un filo d'olio e, se piace, del peperoncino.

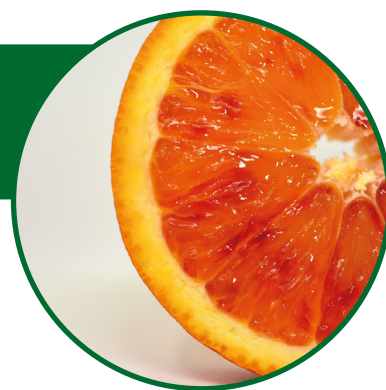
## RIPARTIZIONE ENERGETICA DEL PIATTO



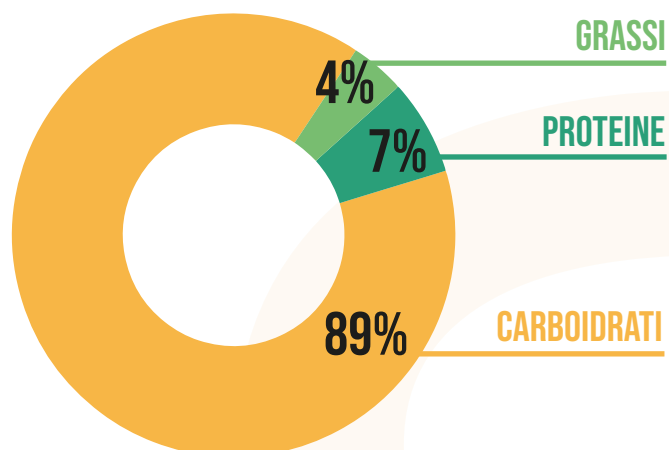
## VALORI NUTRIZIONALI PER PERSONA

ENERGIA	GRASSI	CARBOIDRATI	FIBRA	PROTEINE	ACIDO FOLICO
50 kcal	3 g	1 g	5 g	2 g	28 mcg

## Arance rosse

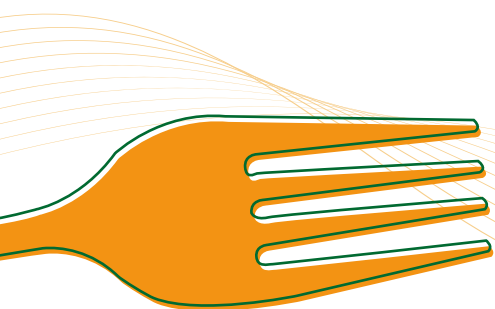


### RIPARTIZIONE ENERGETICA



### 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/menuF2021](https://tinyurl.com/menuF2021)

