

LA DIETA CORRETTA? MODERATA, EQUILIBRATA E... VARIA!

Non esiste l'alimento "completo" o "perfetto", né come prodotto naturale né trasformato, il segreto è variare la propria dieta ogni giorno

Di **Miriam Cornicelli**
EDUCAZIONE ALIMENTARE GRUPPO AIC
dietista@celiachia.it

Per definirla in sostanza con tre aggettivi, un'alimentazione corretta deve essere: moderata, equilibrata e varia. Moderata, ovvero attenta nelle porzioni, equilibrata nell'associazione degli alimenti, in quanto il pasto deve assicurare proteine, grassi, carboidrati, acqua, fibra, vitamine e minerali, e varia nelle scelte, ossia diversificata nei cibi, anche all'interno della stessa giornata. Volendo aggiungere un ultimo aggettivo, si potrebbe dire "attiva", perché una sana attività, adeguata alla propria età e condizioni fisiche, dovrebbe sempre accompagnare la nostra dieta.

Perché variare?

La dieta deve assicurarci particolari sostanze "essenziali", come alcuni aminoacidi presenti nelle proteine, e acidi grassi polinsaturi, nei grassi. "Essenziali" perché l'organismo non è in grado di "fabbricarle" da solo, dunque deve procurarsele con gli alimenti. Esistono alimenti perfetti che si possono consumare a volontà? Purtroppo no. Per quanto ci siano notoriamente alimenti considerati come salutari, non esiste, né come prodotto naturale né come trasformato, l'alimento "completo" o "perfetto" che comprenda tutte le sostanze necessarie nella giusta quantità e che sia in grado di soddisfare da solo i nostri fabbisogni. Variare le scelte, combinando in modo opportuno gli alimenti, ha diversi significati: è il modo

Attenzione

Ecco i falsi miti da sfatare

Pasta e pane fanno ingrassare. Nessun alimento, da solo, può far ingrassare o dimagrire. Vanno considerati ingredienti, valori nutrizionali, porzioni, condimenti e l'intera composizione della dieta.

La dieta senza glutine fa dimagrire. In caso di celiachia, la dieta senza glutine è l'unica terapia. In assenza di celiachia, non c'è motivo di escludere il glutine dalla propria dieta, non ha uno specifico effetto sulla perdita di peso.

Saltare i pasti aiuta a dimagrire. Assolutamente no. Anzi, può aumentare il senso di frustrazione, alterare i meccanismi di fame e sazietà e far correre il rischio di mangiare di più ai pasti successivi.

L'unica alternativa ai cereali vietati sono i prodotti sostitutivi. La scelta delle fonti di carboidrati non deve ricadere esclusivamente sui prodotti sostitutivi senza glutine, anzi, i cereali naturalmente senza glutine costituiscono un'ottima alternativa.

più naturale ed efficace per garantire l'apporto di tutte le sostanze fondamentali, evita il pericolo di squilibri nutrizionali, dà soddisfazione al palato e contrasta la monotonia dei sapori. Inoltre, abitudini alimentari ripetitive possono comportare l'ingestione continuativa di sostanze estranee eventualmente presenti (ovvero possibili contaminanti, se pur contenuti entro i limiti consentiti, come ad esempio nitrati, metalli, ecc.),

SETTIMA PUNTATA

Per questo numero, salteremo all'ottava direttiva "Varia spesso le tue scelte a tavola" delle Linee Guida per una Sana Alimentazione Italiana dell'ex INRAN, oggi CREA. Torneremo alla settima linea guida nel prossimo numero di Celiachia Notizie...

e di sostanze "antinutrizionali" naturalmente contenute negli alimenti (ovvero sostanze che interferiscono con l'assorbimento dei nutrienti come ad esempio i fitati o gli ossalati), che a lungo andare potrebbe risultare dannosa. In definitiva, variare le scelte riduce anche questo rischio e protegge maggiormente lo stato di salute, garantendo un più completo apporto di vitamine e minerali, oltre che di antiossidanti, sostanze naturali protettive per l'organismo. Chi varia l'alimentazione, quindi, non ha motivo di ricorrere a integrazioni nutrizionali di vitamine, minerali o altre sostanze nutrienti, salvo casi particolari o diverse indicazioni del medico.

Nella pratica, come fare?

Per tradurre in pratica come variare la propria dieta, è opportuno conoscere i gruppi degli alimenti e le loro caratteristiche particolari. In parole semplici, ogni giorno, ciascun gruppo deve essere presente con almeno una porzione dei relativi alimenti (in alcuni casi anche più di una!), alternando anche all'interno dello stesso gruppo.

Cereali, loro derivati e tuberi: è il gruppo a cui il consumatore celiaco deve prestare maggiore attenzione. Comprende riso e mais, ma anche cereali minori e pseudo cere-

ali come miglio, sorgo, teff, quinoa, grano saraceno e amaranto, da calcolare come ottime alternative, e le patate, spesso per errore considerate come verdure, oltre che i

prodotti sostitutivi senza glutine quali pasta, pane, crackers, biscotti, ecc. (abituiamoci a controllare sempre in etichetta ingredienti e valori nutrizionali). Gli alimenti di questo gruppo sono importanti fonti di carboidrati ed energia, oltre ad apportare vitamine del gruppo B e proteine che, pur essendo di scarsa qualità, se unite a quelle dei legumi danno origine ad

una miscela proteica di valore biologico analoga a quella delle proteine animali.

Frutta ed ortaggi: il gruppo comprende anche i legumi freschi e rappresenta una notevole fonte di fibre, utili per la funzionalità intestinale, di provitamina A (il betacarotene, presente in carote, albicocche, meloni, ecc.), di vitamina C (presente in agrumi, kiwi, peperoni, ecc.), di altre vitamine, minerali tra cui il potassio, e di antiossidanti.

Latte e derivati: il gruppo comprende anche yogurt, latticini e formaggi. La funzione principale è quella di fornire calcio in forma altamente assorbibile dall'organismo, proteine di alto valore biologico e alcune vitamine, soprattutto B2, A, D. Sono da preferire il latte parzialmente scremato e i formaggi meno grassi.

Carne, pesce e uova: forniscono proteine di ottima qualità biologica, vitamine del complesso B e oligoelementi (soprattutto zinco, rame e ferro altamente disponibili). Le carni sono da preferire magre e da alternare tra rosse e bianche, il pesce rappresenta un'ottima fonte di acidi grassi essenziali e le uova sono da consumare 1-2 volte a settimana. Per le caratteristiche nutrizionali simili, in questo gruppo è opportuno includere anche i legumi secchi.

Grassi da condimento: comprende sia quelli di origine animale (burro, panna, lardo, ecc.) che vegetale (olio extravergine di oliva, ecc.), i quali sono da preferire. I grassi sono una fonte concentrata di energia, pertanto il loro consumo va controllato. Oltre ad esaltare il sapore del cibo, apportano acidi grassi essenziali e vitamine liposolubili (A, D, E, K), delle quali favoriscono anche l'assorbimento. ♦

IN CIFRE

| ALIMENTI | PORZIONE* |
|--|-----------|
| LATTE E DERIVATI | |
| Latte | 125 ml |
| Yogurt | 125 g |
| Formaggio fresco | 100 g |
| Formaggio stagionato | 50 g |
| CARNE, PESCE, UOVA | |
| Carne (rossa e bianca) | 100 g |
| Salumi, affettati | 50 g |
| Pesce, molluschi, crostacei | 150 g |
| Pesce, molluschi, crostacei conservati | 50 g |
| Uova | 50 g |
| LEGUMI | |
| Legumi freschi o in scatola | 150 g |
| Legumi secchi | 50 g |
| CEREALI | |
| DERIVATI, TUBERI | |
| Pane, | 50 g |
| Pasta, riso, mais, grano saraceno ecc... | 80 g |
| Sostituti del pane: fette biscottate, crackers, grissini, ecc. | 30 g |
| Cereali per la colazione | 30 g |
| Patate | 200 g |
| VERDURE E ORTAGGI | |
| Insalate a foglia | 80 g |
| Verdure e ortaggi | 200 g |
| FRUTTA | |
| Frutta fresca | 150 g |
| Frutta secca in guscio | 30 g |
| Frutta secca zuccherina | 30 g |
| GRASSI DA CONDIMENTO | |
| Olio extravergine d'oliva, olio di semi | 10 ml |
| Burro | 10 g |

*PORZIONE: quantità di alimento che si assume come unità di riferimento riconoscibile e identificabile dagli operatori del settore nutrizionale e dalla popolazione. I pesi si riferiscono all'alimento crudo, al netto degli scarti, o in alcuni casi, pronto al consumo o spacciolato. Fonte: IASIN, Libelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana, N°16/2008.



Assoittica

Presentiamo in queste pagine tre ricette tratte dalla sezione "spazio consumatore" del sito web di Assoittica, l'Associazione Nazionale delle Aziende Ittiche. Le ricette scelte per noi dall'Associazione puntano a valorizzare i prodotti ittici e agricoli regionali, con un occhio alla facilità di preparazione e al portafogli!



1 RANA PESCATRICE AL VAPORE CON VERDURE DI STAGIONE IN GUAZZETTO

Regione: Abruzzo Chef: Sergio Savaglia

Ingredienti (per 4 persone)

4 CODE DI ROSPO O RANA PESCATRICE (750 G)
200 G DI CAROTE DI FUCINO IGP
200 G DI ZUCCHINE
200 G DI PATATE
SALE Q.B. 40 G OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA
4 FOGLIE DI BASILICO 12 FILI DI POMODORO
4 PEZZI FILM PER COTTURA AL FORNO 30X30
1 PEPERONCINO PICCANTE FRESCO 1 AGLIO ROSSO

La preparazione

Pelare le patate e le carote e torrire in forma ovale, pulire le zucchine e tagliarle in forma rettangolare. Spellare le code di rospo, tagliare, privare delle spine cartilaginee, adagiare nel film di cottura con un pizzico di sale, l'olio, un pezzetto di peperoncino, il basilico a julienne, i fili di pomodoro precedentemente spellati ed insaporiti con l'aglio intero. Aggiungere le verdure e chiudere la sacca. Cuocere al forno precedentemente riscaldato, a vapore, per 20 minuti.

Composizione del piatto

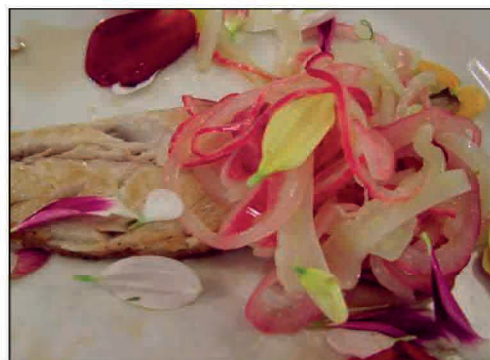
Adagiare nel piatto di portata le codine disponendo il preparato di verdure a piacimento. Guarnire con la salsa di cottura e servire caldo.

Indicazioni nutrizionali

La rana pescatrice è una delle specie ittiche maggiormente ricche di acidi grassi mono e polinsaturi, con notevoli effetti antiossidanti. Tali quantità restano pressoché inalterate nella preparazione finale grazie alla cottura al vapore.

PREPARAZIONE
10 MIN

TEMPO DI
COTTURA:
20 MINUTI



2 LAMPUGA SCOTTATA CON CIPOLLA ROSSA DI TROPEA

Regione: Calabria Chef: Francesco Corapi

Ingredienti (per 4 persone)

400 G DI FILETTO DI LAMPUGA FRESCO
50 ML DI ACETO BIANCO DI VINO
50 ML DI OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA
100 G CIPOLLA ROSSA DI TROPEA
SALE Q.B.
PEPE BIANCO IN GRANI Q.B.
PEPE BIANCO MACINATO Q.B.
200 G CIPOLLA ROSSA

La preparazione

Una volta pulita, sfilettata e spinata la lampuga, ricavarne dei filetti. Scottare i filetti su piastra già calda. Osservare il tempo massimo di 2 minuti di cottura, per lato, del filetto. Affettare la cipolla a julienne molto sottile e coprirla con l'aceto, poca acqua e salare. Scolare la cipolla, condirla con olio e regolare di sale e pepe bianco in polvere. Sistemarne un poco al centro dei singoli piatti, prendere i filetti di lampuga ed adagarli sopra la cipolla, spolverare di prezzemolo tritato, se di gradimento, e irrorare con olio extravergine d'oliva. Ultimare con la cipolla rossa a julienne sbianchita in acqua bollente.

Composizione del piatto

Per decorare usare dell'olio al prezzemolo frullato.

Indicazioni nutrizionali

La lampuga è uno dei pesci del nostro Mediterraneo; notevole è l'apporto proteico e molto salutare è la sua composizione in acidi grassi omega 3 ed omega 6.

PREPARAZIONE
20 MIN

TEMPO DI
COTTURA:
10 MINUTI



Gli ingredienti di queste ricette non sono a rischio di contaminazione da glutine, e quindi si tratta di ricette particolarmente adatte ad essere preparate da chi, non esperto di cucina senza glutine, deve preparare per un celiaco.



3 INSALATA DI CECI, LAMPONI E OMBRINA

Regione: Toscana Chef: Simone Loi

Ingredienti (per 4 persone)

- 200 G DI CECI
- 4 FILETTI DI OMBRINA
- 1 CESTINO DI LAMPONI
- 5 POMODORI A GRAPPOLO
- 1 MAZZETTO DI RUCOLA
- 1 RAMETTO DI TIMO
- OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA
- SALE, PEPE BIANCO

La preparazione


Mettete a bagno i ceci in acqua fredda per 12 ore con del bicarbonato. Mettete sul fuoco due pentole di acqua fredda; in una lessare a fuoco lento i ceci per 1 ora. Nella seconda, già ad ebollizione, travasare i ceci dopo averli scolati e continuare la cottura per altre 2 ore. Così le sostanze acide contenute nei legumi secchi vengono perse rendendoli più digeribili. A circa 20 min. da fine cottura salate e pepate l'ombrina, scottandola dalla parte della pelle in padella antiaderente calda, con un filo d'olio e timo. Mondate il prezzemolo e la rucola. Sbollentate i pomodori e privateli della buccia, tagliateli in 4 e privateli della parte interna. Tagliate a dadini le falde di pomodoro. Riunite in una insalatiera i ceci, le falde di pomodoro, la rucola, il prezzemolo ed i lamponi. Condate il tutto con olio extravergine di oliva, sale e pepe bianco.

Composizione del piatto

Al centro l'insalata calda di ceci, sopra i filetti di ombrina.

Indicazioni nutrizionali

L'associazione tra ombrina e ceci apporta proteine ad elevato valore biologico, animali e vegetali, non sintetizzabili dagli enzimi del nostro organismo per cui vanno introdotte con la dieta.

 PREPARAZIONE
15 MIN PIÙ
AMMOLLO CECI

 TEMPO DI
COTTURA:
3 ORE

PESCE PER TUTTI I GUSTI NELLE RICETTE DEGLI CHEF

L'Associazione Nazionale delle Aziende Ittiche - Assoittica Italia - dal 1986 è impegnata sul territorio nazionale ed in ambito internazionale a rappresentare le aziende italiane del settore ittico nei processi di armonizzazione normativa e nell'implementazione dei principi di Sicurezza Alimentare. Intensa è l'attività di divulgazione ed informazione rivolta a tutti gli operatori della filiera, dalla produzione primaria al consumatore, e da qui è venuto naturale pensare a iniziative congiunte con AIC di informazione sia ai consumatori celiaci sia alle aziende di trasformazione del settore ed ai ristoratori, che possono facilmente preparare prodotti a base di prodotti ittici gluten-free adatti quindi anche a chi soffre di celiachia. Un esempio sono le tre ricette che trovate in queste pagine.

Per aiutare il consumatore a seguire una corretta e sana alimentazione e contemporaneamente per far conoscere l'ampia varietà di prodotti ittici presenti sul mercato italiano, infatti, Assoittica, in collaborazione con chef di primaria importanza, ha creato una raccolta di ricette regionali facili e gustose.

Le ricette, che potete trovare nella sezione "spazio consumatore" del sito www.assoittica.it, valorizzano i piatti della tradizione, forniscono indicazioni sulla stagionalità dei prodotti della pesca ed alle caratteristiche nutrizionali di ogni singolo piatto. Attenzione, non tutte le ricette della raccolta sono gluten-free, ricordatevi quindi che alcuni ingredienti dovranno essere sostituiti con alimenti idonei! ♦



www.assoittica.it



**RANA
PESCATRICE
AL VAPORE E
VERDURE DI
STAGIONE IN
GUAZZETTO**

Parola di esperto

Di **Miriam Cornicelli**

EDUCAZIONE ALIMENTARE GRUPPO AIC

Il pesce è un prezioso secondo piatto, tutti condividono che "fa bene", ma i consumi tendono ad essere inferiori rispetto alle raccomandazioni che dovrebbero vederlo sulle nostre tavole almeno 2 volte a settimana. Perché? Forse per la convinzione che sia "caro" oppure che il pesce surgelato sia "meno pregiato" di quello fresco? In realtà esistono molte varietà ittiche dal

prezzo contenuto (ad esempio il pesce azzurro come acciughe e sardine, oppure varietà meno note ma abbondanti di pescato locale), che hanno comunque un ottimo profilo nutrizionale e possono garantire una buona varietà in cucina. Il pesce surgelato, invece, sebbene possa talvolta differire per alcune caratteristiche organolettiche come sapore e consistenza da quello fresco, da un punto di vista nutrizionale è una valida alternativa, pratica e, perché no, magari meno costosa.

RICETTA

Il pesce contiene grassi polinsaturi, positivi per la salute. È bene consumarlo sempre ben cotto ed è molto digeribile, quindi è indicato per grandi e piccoli. Ma se lo rifiutano? Regola numero uno: fantasia e colore! Sughetti attraenti, polpettine, medaglioni, bocconcini, bastoncini... meglio fatti in casa ovviamente!

1. CAROTE DEL FUCINO IGP

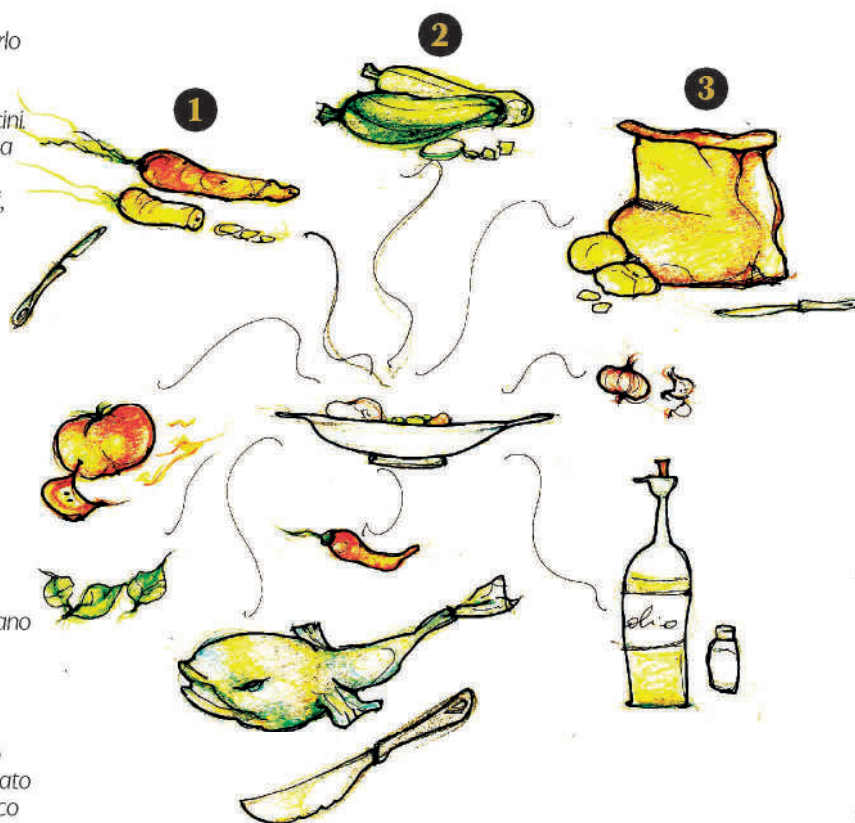
L'Indicazione Geografica Protetta è riservata alle carote prodotte nel comprensorio dell'Altopiano del Fucino (AQ) secondo requisiti stabiliti da un preciso disciplinare di produzione. Da un punto di vista nutrizionale, sono caratterizzate da un elevato apporto di acido ascorbico e di vitamine quali tiamina, riboflavina e soprattutto carotene.

2. ZUCCHINE

Ortaggio della bella stagione, caratterizzato dal tipico fiore che può essere impiegato in altre preparazioni. Dal sapore delicato, le zucchine sono adatte anche nella prima infanzia, infatti sono tra i primi alimenti che si introducono durante lo svezzamento. Sono costituite da oltre il 90% d'acqua ed hanno un contenuto calorico molto basso, 11 kcal su 100 g.

3. PATATE

Disponibili tutto l'anno, rappresentano un'ottima fonte alternativa di carboidrati, per il loro buon contenuto di amidi. Per questo vanno considerate un sostituto di pasta e pane piuttosto che del contorno di verdure. Sono costituite per quasi l'80% d'acqua, su 100 g forniscono 85 kcal e sono ricche di potassio.



LA TABELLA NUTRIZIONALE PER PORZIONE

| | | | | | |
|---------------|-------------|------------------|-------------|--------------------|-------------|
| Energia kcal | 282 | Carboidrati (g) | 15,6 | Sodio (mg) | 97,4 |
| Proteine (g) | 26,5 | di cui semplici | 6,8 | + il sale aggiunto | |
| Lipidi (g) | 12,6 | Fibra (g) | 3,5 | nella preparazione | |
| di cui saturi | 3,3 | Colesterolo (mg) | 94 | | |

Nota: In merito all'indicazione dei nutrienti presenti nella ricetta pubblicata, si specifica che, per convenzione, per ogni ingrediente, viene calcolata la composizione media nazionale dell'alimento crudo.