

ESEMPI DI SCHEMA ALIMENTARE - COMPITO #1

LABORATO
INFIAM

Ricorda: in questa fase è importante mantenere all'incirca le tue abitudini solite.

Più cambi le tue abitudini velocemente, più hai possibilità di non fare nessun miglioramento a medio-lungo termine, perchè prima o poi ritornerai a quello che facevi prima.

Se hai un livello di attenzione per la tua alimentazione medio-basso, inserisci qualche cambiamento qua e là, prestando più che altro attenzione a quanti zuccheri assumi involontariamente.

Se hai già un livello di attenzione alto, approfittane per un ripasso e concentrati sugli altri compiti: ricorda che lo stato infiammatorio non dipende solo dall'alimentazione!

Ecco alcuni appunti per aiutarti in questa fase.

Intenzionalmente non ci sono le quantità: non sono strettamente importanti in questo percorso, meno ancora in questa fase.

Limitati a mangiare a ragionevole sazietà.

COLAZIONE

- se la tua colazione è a base di cereali e/o biscotti, inizia ad usare le varianti integrali, o a ridotto contenuto di zuccheri
- stesso discorso se abitualmente consumi pane o fette biscottate. Le versioni integrali credo meno sbalzi glicemici
- se fai colazione al bar.... sappi che è poco compatibile con la riduzione dell'infiammazione generale!
- se fai una colazione salata, non c'è bisogno di modifiche
- se abitualmente salti la colazione, per ora va bene così

Idee ed esempi

Colazione #1

Succo di frutta, porzione di frutta ad es. pompelmo o fico d'India, pane e avocado

Colazione #2

Succo di frutta, avocado, pane e uovo sodo o in camicia

Colazione #3

Crespelle/Crêpe con ripieno salato ad es. ricotta, prosciutto e funghi

Colazione #4

Pancakes di ricotta con mirtilli o limone (vedi ricetta in fondo al documento)

Colazione #5

Frittata per la colazione (vedi ricetta)

Colazione #6

Smoothie per la colazione, ad es. banana, mirtillo e fragola, (vedi ricette)

PRANZO E CENA

- attenzione al pane bianco e ai cereali raffinati in genere (pasta). Se possibile, scegli le versioni integrali
- attenzione ai dolci, gli zuccheri per eccellenza (se ne senti il bisogno, per ora non eliminarli)
- sperimenta cereali meno comuni come farro, orzo, avena, quinoa, grano saraceno

Idee ed esempi

Pranzo o cena #1

Pappa al pomodoro (vedi ricetta) + insalata mista: mela, sedano, cetriolo, foglie verdi miste con vinagrette e pane

Pranzo o cena #2

Zuppa di fagioli (vedi ricetta) + eventuale secondo di carne o pesce

Pranzo o cena #3

Pasta al sugo di pomodoro, con carote grattugiate, funghi, sedano

Pranzo o cena #4

Spaghetti di zucchine con riso di verdure e fagioli (vedi ricetta)

Pranzo o cena #5

Costolette d'agnello in crosta di senape ed erbe (vedi ricetta)

Pranzo o cena #6

Tranci di pesce, ad es. pesce spada, con patate dolci arrosto e insalata verde (vedi ricetta)

SPUNTINI

- limita il più possibile tutto ciò che è confezionato e industrializzato, preferendo frutta e/o frutta secca

RICETTE COLAZIONE

Pancake soffici di ricotta

Ingredienti per 10 pancake:

1 tazza di farina
1 cucchiaino di zucchero semolato
1 cucchiaino e ½ di lievito in polvere
1 tazza di ricotta
⅔ tazza di latte (scremato, 1% o 2%)
½ cucchiaino di estratto di vaniglia
2 uova grandi (separare i tuorli dagli albumi)
olio per ungere la piastra o la padella

Procedimento:

Preriscaldare una padella o una piastra a fuoco medio.

In una ciotola capiente mescolare insieme la farina, lo zucchero e il lievito.

Quindi in una ciotola di medie dimensioni montare gli albumi utilizzando una frusta a mano o uno sbattitore elettrico.

Non è necessario che gli albumi siano montati a neve, ma devono apparire di colore bianco e spumosi.

In una ciotola a parte (o in una tazza capiente) mescolare insieme la ricotta, il latte, la vaniglia e i tuorli d'uovo.

Usando un cucchiaino di legno, incorporare il composto di ricotta nella miscela di farina, non ha importanza se ci sono dei grumi. Quindi incorporare delicatamente gli albumi.

Aggiungere un po' d'olio sulla piastra o nella padella preriscaldata.

Usando un misurino asciutto da ¼ di tazza o ⅓ di tazza, versarvi la pastella.

Lasciare cuocere il primo lato per 2-3 minuti o fino a quando non si saranno formate delle bolle d'aria.

Quindi capovolgere il pancake dall'altro lato e continuare la cottura per 1-2 minuti o fino a doratura. Ripetere con il resto della pastella.

Servire immediatamente con frutta fresca e sciroppo o con i vostri condimenti per pancake preferiti.



Frittata per la colazione

Ingredienti per 2 persone:

2 fette di pancetta, tutto il grasso visibile rimosso
Olio spray, per friggere
125 g di funghi affettati sottilmente
75 g di spinaci
100 g di patate lesse (o patate al forno avanzate) tagliate a pezzi grossolani
100 g di pomodorini tagliati a metà
4 uova medie da allevamento all'aperto, sbattute
Sale e pepe nero appena macinato

Procedimento:

Preriscaldare la griglia a fuoco medio-alto. Grigliare la pancetta fino a quando non sarà dorata su entrambi i lati. Togliere dalla griglia e mettere da parte.

Spruzzare una piccola padella antiaderente con olio spray e scaldare a fuoco medio-alto. Quando la padella sarà ben calda, friggere i funghi per 5 minuti, mescolando spesso, fino a quando saranno dorati e ammorbiditi. Mettere da parte.

Sciacquare gli spinaci sotto l'acqua fredda e scolarli in un colino. Versarli nella padella e cuocere per 1-2 minuti, sempre mescolando, in modo che le foglie si cuociano nell'acqua residua. Quando gli spinaci saranno cotti, ma ancora di un colore verde brillante, trasferirli nuovamente nel colino e schiacciarli con il dorso di un cucchiaino per spremere dalle foglie l'acqua rimasta. Mettere da parte.

Pulire bene la padella, spruzzarla d'olio e rimetterla sul fuoco a calore medio. Friggere le patate e i pomodori per circa 5 minuti, senza mescolare troppo, in modo che le verdure prendano un po' di colore ma non si sfaldino.

Nel frattempo sbattete le uova in una ciotola abbastanza capiente. Tritare la pancetta cotta e gli spinaci. Aggiungerli alle uova insieme ai funghi cotti. Condire le uova con sale e pepe nero appena macinato.

Quando i pomodori e le patate saranno dorati in alcuni punti, versarli nelle uova con le altre verdure. Mescolare brevemente il composto di uova, quindi versarlo nuovamente nella padella e rimetterlo sul fuoco. Cuocere lentamente a fuoco medio per 10 minuti, fino a quando l'uovo non apparirà ai bordi (potrebbe essere un po' liquido in superficie).

Mettere la padella sotto il grill per 2 minuti per terminare la cottura della parte superiore della frittata. Sforare la frittata, posizionarla su un piatto e lasciarla leggermente raffreddare prima di tagliarla a spicchi. Servire con un'insalata croccante.



Smoothie banana e frutti di bosco

Ingredienti:

1 tazza di yogurt greco bianco
1/2 tazza di mirtilli congelati
1/2 banana congelata
5 fragole congelate
Un goccio di latte

Procedimento:

Mettere lo yogurt, i mirtilli, la banana e le fragole nel frullatore. Se non si usa la frutta congelata, aggiungere un paio di cubetti di ghiaccio.

Aggiungere un goccio di latte.

Posizionare correttamente il coperchio del frullatore.
Frullare fino ad ottenere una consistenza liscia e cremosa.
Se preferite uno smoothie più liquido, aggiungere più latte e frullare un po' più a lungo.



Smoothie melone e pesca

Ingredienti per 4 persone:

300 g di melone retato tagliato a pezzi, ghiacciato su un vassoio
2 - 3 pesche (circa 300 g), tagliate a pezzi, ghiacciate su un vassoio
80 g di uva bianca senza semi, ghiacciata su un vassoio
1 lime, pelato a vivo e privato dei semi
400 - 450 g di succo di mela, a piacere

Il procedimento è analogo al precedente.



RICETTE PRANZO

Pappa al pomodoro

Ingredienti:

100 g di cipolla tagliata a dadini
2 g di peperoncino secco in scaglie
500 g di polpa di pomodoro in scatola
100 ml di brodo di pollo
175 ml di olio extravergine di oliva
25 g di aglio tritato
25 g di basilico fresco
150 g di pane raffermo privato della crosta e tagliato a cubetti
sale
pepe nero appena macinato

Per servire:

scaglie di peperoncino secco, facoltativo
olio extravergine d'oliva



Procedimento:

Mettere le cipolle in una padella larga con un filo d'olio e farle appassire delicatamente, senza farle colorire. Aggiungere alla cipolla i fiocchi di peperoncino essiccato e cuocere per 20 minuti.

Aggiungere nella padella il brodo di pollo e i pomodori, mescolare bene e cuocere per altri 15 minuti, mescolando di tanto in tanto per evitare che la zuppa si attacchi.

Nel frattempo, in una padella a parte scaldare l'olio d'oliva. Aggiungere l'aglio e il basilico e lasciare insaporire nell'olio per 2 minuti.

Aggiungere l'olio insaporito alla base di pomodoro e mescolare, quindi aggiungere il pane che farà addensare immediatamente la zuppa.

Cuocere per 12-15 minuti, sbriciolando il pane nella zuppa mescolando con una frusta; la consistenza dovrà essere ancora abbastanza grossolana.

Condire con sale e pepe e regolare la piccantezza con un po' di pepe di Caienna o peperoncino a piacimento. Irrorare con poco olio extravergine di oliva e servire.

Zuppa di fagioli toscana

Ingredienti per 4 persone:

2 cucchiaini di olio d'oliva
25 g di burro
2 cipolle grandi, tritate grossolanamente
4 gambi di sedano, tritati grossolanamente
3 carote grandi, tritate grossolanamente
3 spicchi d'aglio, schiacciati
5 rametti di timo fresco
4 rametti di rosmarino fresco, tritati
1 cucchiaino di paprika affumicata
2 lattine da 400 g di pomodori a pezzetti
2 litri di brodo vegetale di buona qualità, caldo
400 g di fagioli cannellini in lattina, scolati e sciacquati
2 barattoli da 400 g di fagioli flageolet, scolati e sciacquati
1 verza piccola, privata del torsolo, affettata finemente
Pesto e crostini di pane per servire

Procedimento:

In una pentola capiente scaldare l'olio e il burro, quindi aggiungere le cipolle e il sedano.

Rosolare dolcemente per 5 minuti finché non si ammorbidiscono, quindi aggiungere le carote, l'aglio, le erbe aromatiche e la paprika. Cuocere, mescolando, per altri 10 minuti fino a quando le carote iniziano ad ammorbidirsi.

Aggiungere i pomodori e il brodo, portare a ebollizione, quindi aggiungere i fagioli e il cavolo cappuccio. Cuocere per 20 minuti fino a quando le verdure non saranno tenere.

Versare la metà in sacchetti per congelatore, raffreddare, quindi sigillare e congelare per un massimo di 6 mesi.

Scongelare nel microonde o mettere la zuppa congelata nella padella e riscaldare. Versare l'altra metà in 4 ciotole, quindi servire con una cucchiainata di pesto e crostini di pane.



Spaghetti di zucchine

Ingredienti:

1 zuccina, affettata sottilmente in modo che assomigli a degli spaghetti
¼ tazza di basilico fresco
½ tazza di pomodorini a fette
¼ tazza di noci
¼ tazza di olio d'oliva
Sale e pepe

Procedimento:

Mettere tutti gli ingredienti, a parte le zucchine e i pomodori, in un frullatore. Frullare il tutto fino ad ottenere una crema. Versare la crema sulle zucchine e mescolare. Cospargerci sopra i pomodori.



Costolette d'agnello in crosta di senape ed erbe

Ingredienti per 4 persone:

2 carrè di agnello (da circa 350 g ciascuno), mondati del grasso in eccesso
25 g di pangrattato fresco
2 cucchiaini di prezzemolo fresco tritato
1 cucchiaino di rosmarino fresco tritato
1 cucchiaino di menta fresca tritata
15 g di parmigiano grattugiato fresco
2 cucchiaini di olio d'oliva
2 cucchiaini di senape inglese
Sale e pepe nero appena macinato

Procedimento:

Preriscaldare il forno a 200°C. Condire l'agnello con sale e pepe.

Mettere in un robot da cucina il pangrattato, il prezzemolo, il rosmarino e la menta e mescolare. Versare in una ciotolina e incorporare il parmigiano. Mettere da parte.

Scaldare l'olio a fuoco alto in una larga padella antiaderente. Quando è molto caldo, rosolare l'agnello per circa 2 minuti per lato o fino a doratura.

Trasferire l'agnello in una teglia, con la parte della carne rivolta verso l'alto. Spalmarci sopra la senape.

Premere le briciole di erbe nella senape.

Arrostire per 15–20 minuti. Sforare, coprire con un foglio di alluminio e lasciare riposare in luogo caldo per 5 minuti prima di servire. Per servire, tagliare a cotolette.



Tranci di pesce spada con patate saltate e gremolata

Ingredienti per 4 persone:

1 kg di patate novelle, lavate
180 ml di olio d'oliva
8 rametti di rosmarino fresco
6 spicchi d'aglio, schiacciati con il dorso di un coltello
4 tranci di pesce spada da 175 g

Per la gremolata:

12 cucchiaini di prezzemolo fresco tritato
2 spicchi d'aglio grandi, sbucciati e tritati finemente
1½ cucchiaino di capperi, scolati e tritati grossolanamente
Succo e scorza di 1 limone non trattato
100 ml di olio extravergine di oliva
Sale



Procedimento:

Portare a bollore una pentola capiente di acqua salata e cuocere le patate per circa 7 minuti, quindi scolare. Quando le patate saranno abbastanza fredde da poterle maneggiare, affettarle a metà nel senso della lunghezza.

Nel frattempo preparate la gremolata. Mettere prezzemolo, aglio, capperi e succo e scorza di limone in una ciotola media. Versarvi l'olio e mescolare. La miscela dovrebbe avere la consistenza di un pesto umido. Aggiustare di sale. Mettere da parte.

In una grande padella dai bordi alti riscaldare a fuoco medio-alto 90 ml di olio. Quando sarà ben caldo, aggiungere metà delle patate, con il lato tagliato verso il basso. Friggere per circa 1 minuto, poi aggiungere il rosmarino e 4 spicchi d'aglio.

Friggere le patate per circa 5 minuti per lato o fino a quando saranno dorate e croccanti. Trasferire su carta da cucina a scolare. Ripetere con le patate rimanenti, rabboccando con altro olio se necessario. Tenere in caldo.

Nel frattempo, in una padella ampia e antiaderente scaldare a fuoco alto i restanti 90 ml di olio. Quando è caldo, aggiungere i 2 spicchi di aglio rimanenti. Adagiare delicatamente i tranci di pesce spada nella padella e friggere 2 minuti per lato, o fino a quando il pesce è cotto. Aggiustare di sale.

Dividere le patate in 4 piatti da portata e adagiarvi accanto il pesce spada. Cospargerci sopra la gremolata.