

# **“Ricette per il percorso di cura della grave obesità”.**

Per definire l'entità della porzione da consumare, fare riferimento alla dieta personalizzata prescritta.

## **COTTURA BASE DEL RISO INTEGRALE:**

1 parte di riso integrale( di qualsiasi tipo, chicco, lungo, tondo, nero, rosso ecc)

2 parti di acqua

Un pizzico di sale

Risciacquare il riso integrale per togliere eventuale polvere, unirlo all'acqua già salata (oppure portare a bollore e aggiungere il sale dopo), abbassare la fiamma e cuocere per 50 minuti. Spegnerne la fiamma e lasciare riposare per 5-10 minuti. A cottura ultimata il cereale avrà assorbito completamente l'acqua e potrà essere mangiato accompagnato da verdure o da sughi semplici. In commercio esiste anche il riso semi-integrale( cottura 25-30 minuti), una via di mezzo tra l'integrale e il riso bianco raffinato.

Tutti i cereali in chicco, una volta cotti( ed eliminata l'acqua di cottura residua), possono essere conservati in frigo per 2/5 giorni in base alla stagione.

E' possibile inoltre cuocere il riso insieme ad altri cereali, ad esempio riso e orzo o riso e farro o riso e miglio o riso e quinoa o riso e amaranto.

## **COTTURA DEL MIGLIO DECORTICATO:**

1 parte di miglio decorticato

3 parti di acqua

Un pizzico di sale

Lavare il cereale, unire gli ingredienti, coprire e portare a bollore. Abbassare la fiamma e cuocere circa 30 minuti.

La quantità di acqua per la cottura può variare a seconda della consistenza desiderata. Se si desidera un miglio più cremoso, tipo polenta occorrono anche 5 parti di acqua per ogni parte di miglio. ( esempio 100g di miglio cotto con 500 ml di acqua leggermente salata).

### **COTTURA DI ORZO,FARRO,AVENA DECORTICATI:**

1 parte di cereale decorticato( il decorticato è una forma di cereale integrale)  
precedentemente ammollato per 12 ore.

3 parti di acqua leggermente salata.

Portare ad ebollizione,abbassare la fiamma( può essere utile usare piastra spargi  
fiamma),coprire e cuocere circa 40 minuti.

### **COTTURA DELL'ORZO MONDO (= orzo integrale):**

L'orzo mondo necessita di un ammollo di 8 ore e di una cottura di 1 ora e mezza in  
pentola normale o 1 ora in pentola a pressione.

### **COTTURA DELLA QUINOA:**

1 parte di quinoa

2 parti di acqua

Un pizzico di sale

Unire gli ingredienti e cuocere per 15-20 minuti.

### **COTTURA DEI CEREALI RAFFINATI/PERLATI:**

I cereali perlato (ad esempio l'orzo perlato) e i cereali raffinati (ad esempio il riso  
bianco) richiedono tempi di cottura sono piu' brevi ( dai 20 ai 45 minuti). Se i cereali  
integrali non sono ben tollerati o sono limitati dalla dieta prescritta,si può ricorrere  
al cereale raffinato :

1 parte di cereale raffinato o perlato

2 parti di acqua leggermente salata.

### **CONDIMENTI PER CEREALI:**

-Verdure cotte al vapore

-Verdure saltate in padella con olio extravergine di oliva

-Sugo di pomodoro

-Sugo di barbabietola rossa ( cuocere coperte mezza cipolla e 2 carote tagliate grossolanamente a fuoco moderato con due dita d'acqua. Quando saranno ben cotte,passare al mixer con la barbabietola rossa già cotta. Aggiungere il sale e condire il cereale con la purea ottenuta).

-Verdure cotte con sugo di pomodoro

-Semi tostati( semi di girasole,semi di zucca tostati in padella da soli o con 1 cucchiaino di shoyu, ossia salsa di soia.( Questo condimento sostituisce l'olio che non verrà utilizzato)

-Insalate estive di cereali e verdure: cereali conditi con zucchine sbollentate e basilico o menta oppure con pomodori freschi e rucola oppure con fagiolini sbollentati,carote e peperoni o con una ratatouille di verdure. Si possono poi aggiungere combinati a piacimento: aceto di mele,limone,succo di zenzero fresco,prezzemolo,timo,origano,aglio,germogli,cipollotti,menta fresca o basilico fresco.

Per altri condimenti,riferirsi alla dieta personalizzata e valutare con dietista o dietologo.

## **MIGLIO E ZUCCA**

Tostare il miglio ( per la quantità fare riferimento alla dieta) con o senza olio per alcuni minuti,aggiungere1 tazza di zucca tagliata a dadini e poi aggiungere quattro parti di acqua per ogni parte di miglio ( es. per 100g di miglio aggiungere 400 ml di acqua salata. Coprire e cuocere per 30 minuti a fiamma bassa.Impiattare il miglio con un coppa pasta o una formina.

## **MINISTRA DI FARRO O ORZO**

1 parte di farro decorticato o orzo decorticato( o orzo mondo) precedentemente ammollato per 8/10 ore

(Oppure una parte di farro o orzo perlato)

5-6 parti di acqua

½ cavolo cappuccio( o rape o verza)

1 cipolla

1 tazza di zucca tagliata a dadini ( o carote)

1 gambo di sedano

1 pizzico di sale

Prezzemolo/ aromi a piacimento

Mettere in ammollo in pentola l'orzo o il farro in 3 parti di acqua bollente per 8/10 ore( esempio 50g di orzo necessitano di 150 ml di acqua bollente per l'ammollo). Tagliare le verdure a dadini e aggiungerle alla pentola con il cereale e la sua acqua di ammollo, aggiungere ancora due parti di acqua,coprire il tutto e far cuocere per 40 minuti/1 ora. Servire la minestra con prezzemolo fresco o con timo,origano o altri aromi a piacere.

Se si utilizzano il farro o l'orzo perlato,l'ammollo non è necessario .In questo caso si procede subito con la cottura del cereale in acqua con l'aggiunta delle verdure.  
Tempo di cottura : 40 min/ 1 ora.

## **PASTA CON I BROCCOLI**

Una porzione di pasta corta ( per le quantità riferirsi alla dieta personalizzata)

Mezzo broccolo( o cavolfiore tagliato a pezzetti o cavolo cappuccio tagliato a striscioline)

1 spicchio di aglio

1 cucchiaio di olio extravergine di oliva

Prezzemolo

1 pizzico di peperoncino in polvere

Sale

Lavare i broccoli e tagliarli a cimette. Farli cuocere a vapore lasciandoli un po' al dente. Nel frattempo preparare un trito di aglio e prezzemolo e farlo rosolare nell'olio,aggiungendo poi un dito di acqua. Salare e aggiungere i broccoli. Unire la pasta dopo averla scolata al dente e mischiare il tutto. Cospargere con un pizzico di peperoncino e servire.

## **PASTA O RISO CON ZUCCHINE**

Una porzione di pasta o di riso integrale o semintegrale

2 zucchine tagliate a julienne

1 spicchio di aglio

prezzemolo

Brodo vegetale

Sale e pepe

(olio aggiunto alla fine mentre si salta la pasta con le zucchine)

Tagliare 2 zucchine a julienne e farle insaporire in una casseruola con l'aglio, il prezzemolo e 3/4 cucchiaini di brodo vegetale per qualche minuto. Regolare di sale e di pepe. Scolare la pasta o il riso al dente e saltarla nella casseruola con le zucchine e poca acqua di cottura della pasta. In questa ricetta si può anche non utilizzare l'olio.

## **TABULE' ESTIVO**

Una porzione di cous cous integrale (per la quantità riferirsi alla dieta prescritta)

150g di pomodori datterini

1/2 peperone giallo

½ cipollina bianca

½ cetriolo

2 cucchiaini di succo di limone

Menta o prezzemolo

1 cucchiaino di olio extravergine di oliva

Sale

Per la preparazione del cous cous versate mezzo cucchiaino di olio in una pentola e unite il cous cous, tostatelo brevemente e copritelo con il doppio del suo volume di acqua bollente leggermente salata. Lasciatelo riposare per 5-10 minuti a fiamma spenta finché non si sarà ben gonfiato, a questo punto sgranatelo con una forchetta.

A parte tagliate a pezzetti i pomodorini e il peperone, a fettine sottili la cipollina e il cetriolo. Quando il cous cous si sarà completamente raffreddato unite tutti gli ingredienti e aggiungete infine i 2 cucchiaini di limone, l'altro mezzo cucchiaino d'olio e la menta o il prezzemolo.

### **CONCHIGLIETTE CON LE CICERCHIE ( oppure pasta e ceci):**

Cicerchie o ceci ( per la quantità fare riferimento alla dieta personalizzata)

1 porzione di pasta tipo conchigliette o ditalini ( per la quantità fare riferimento alla dieta personalizzata)

1 pezzo di alga kombu

1 rametto di rosmarino e qualche fogliolina di salvia

1 cucchiaino di cipolla

1 cucchiaino di olio

Sale

Peperoncino in polvere o pepe

Mettere a bagno le cicerchie per una notte con un pezzo di alga kombu o una foglia di alloro. ( hanno proprietà antifermentative). Buttare l'acqua di ammollo dei legumi. Successivamente fatele cuocere circa 25 minuti in acqua con il pezzetto di alga kombu ( arricchisce il piatto di Sali minerali). ( Se usate i ceci conviene cuocerli nella pentola a pressione perché richiedono tempi più lunghi). Appena cotte, scolatele e conservatele a parte.

Nel frattempo lessate la pasta con poco sale.

In un altro tegame ( l'ideale sarebbe il wok), versare 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva, la cipolla, il rosmarino e la salvia spezzettati grossolanamente, il sale e le cicerchie già cotte. Fate saltare velocemente a fuoco moderato, circa 5 minuti. Se si asciuga troppo aggiungere dell'acqua o del brodo vegetale. Quando la pasta è cotta al dente, scolatela e aggiungetela alle cicerchie, mescolando. A fuoco spento aggiungere un pizzico di peperoncino o pepe.

## **PUREA DI LENTICCHIE ROSSE**

1 tazza di lenticchie rosse decorticate ( per la quantità fate riferimento alla dieta prescritta)

3 tazze di acqua

1 cipolla tagliata finemente

1 carota grattugiata

Olio

sale

Un pizzico di curry ( facoltativo)

Soffriggere la cipolla e la carota con poco olio,sale e acqua. Aggiungere le lenticchie e l'acqua,portare a bollore,coprire e cuocere per 20/30 minuti,finchè le lenticchie si sono disfatte. Condire con un pizzico di curry (facoltativo).Se necessario si può aggiungere acqua durante la cottura.

## **INSALATA DI FAGIOLI ( fagioli azuki o fagioli neri o fagioli cannellini o fagioli borlotti)**

1 porzione di fagioli cotti ( per la quantità far riferimento alla dieta personalizzata)

1 o 2 cucchiari di cipolla rossa tritata

3 carote grattugiate

1 cucchiaino di prezzemolo tritato

1 cucchiaino di olio di oliva

2 o 3 cucchiari di aceto balsamico ( o altro tipo di aceto o acidulato)

Origano

sale

Mescolare tutti gli ingredienti e condire con olio,sale,aceto e origano. Per rendere la ricetta piu' digeribile consiglio di aggiungere del succo di zenzero fresco al condimento.

## **NISHIME DI VERDURE ( Nishime= cottura della verdura con poca acqua)**

2 cipolle

2 carote

1/ 4 di zucca

1 pezzo di alga kombu precedentemente ammollata per 10 minuti

1 pizzico di sale

Si prestano a questa ricetta anche le seguenti verdure: cavolo cappuccio, rapa, porro e daikon

In una pentola dal fondo spesso mettere un dito di acqua e un pezzo di alga kombu ( risulta utile per arricchire la ricetta di sali minerali), adagiare poi le verdure sul fondo dopo averle tagliate a pezzi grossi e rettangolari. Formare cioè diversi strati di verdure e aggiungere un pizzico di sale. Cuocere le verdure per 20/30 minuti coprendole con un coperchio senza mai mescolare. A fine cottura le verdure risulteranno morbide.

## **FOGLIE VERDI SCOTTATE**

Versare le verdure in foglia nell'acqua bollente leggermente salata per un tempo molto breve ( da 1 a 3 minuti), scolare quando si nota che il colore della verdura diventa piu' brillante ma sono ancora al dente.

## **VERDURE AL VAPORE**

Verdure a piacere cotte nel cestello a vapore per 5 minuti o poco piu'. Le verdure a fine cottura risulteranno al dente e di un colore brillante

## **INSALATA DI FINOCCHI, RAVANELLI E ARANCIA ROSSA**

2 piccoli finocchi

1 arancia rossa

Una manciata di ravanelli

Olio

Sale



Tagliare l'arancia a pezzetti, ridurre i ravanelli a rondelle e il finocchio a fettine sottili. Riunire le verdure in un'insalatiera, aggiungere i pezzi di arancia e condire con olio e sale.

### **PESCE O CARNE AL CARTOCCIO :**

Pesce o carne insieme a ortaggi ed erbe aromatiche si possono racchiudere in un cartoccio di stagnola o carta oleata e cotti al forno ( preriscaldato) oppure si può sistemare il cartoccio nella casseruola di una vaporiera. Questa cottura permette di usare pochi grassi ( o anche per nulla).

### **PETTO DI POLLO ALLA PIZZAIOLA**

Due fettine di petto di pollo ( per la quantità riferirsi alla dieta prescritta)

100/150g di salsa di pomodoro

Origano

(Olio/ qualche oliva)

sale

Passare il petto di pollo in pentola antiaderente senza aggiungere olio per pochi minuti. A parte preparare un sugo di pomodoro ( con o senza olio). Dopo che il petto di pollo avrà preso colore da entrambi i lati, metterlo nella pentola con il sugo di pomodoro, aggiungere sale e origano e terminare la cottura del petto di pollo.

### **BOCCONCINI DI TACCHINO STUFATI**

Polpa di tacchino o 2 fette di tacchino non troppo sottili ( per la quantità riferirsi alla dieta prescritta)

Bacche di ginepro

Chiodi di garofano

Mezza cipolla

1 scalogno

4 carote

1 bicchiere di vino bianco

Brodo vegetale q.b

2 cucchiaini di olio(circa 1 cucchiaino di olio ogni 150g di carne)

Sale e pepe

Lavare e tagliare le verdure sottilmente ( carote a rondelle, cipolle e scalogno tritati oppure a fettine)

Pestare le bacche di ginepro, steccare la cipolla con i chiodi di garofano.

Far rosolare tutte le verdure per circa 10 minuti insieme alle bacche di ginepro,sale e pepe. Unire la polpa di tacchino tagliata a pezzi molto piccoli e continuare la cottura a fuoco moderato. Dopo 15-20 minuti sfumare con 1 bicchiere di vino bianco.

Aggiungere 2-3 bicchieri di brodo vegetale caldo, coprire e continuare la cottura per altri 15 minuti. Servire ben caldo.

La stufatura è una tecnica di cottura in umido lenta che prevede l'uso di olio in cottura a fuoco basso.In alternativa è possibile cucinare la carne anche con metodi di cottura senza olio "cotto"aggiunto ad esempio con la tecnica di cottura "bagnomaria"oppure con la tecnica di cottura della lessatura.( cottura indicata per il pollo ad esempio)o a vapore ( per tagli sottili di carne).

### **SCALOPPINE AL LIMONE**

Fesa di vitello ( per la quantità riferirsi alla dieta prescritta)

1 limone

Olio

Brodo vegetale e un pizzico di sale

Tagliare a fettine sottili la fesa di vitello. Pennellare di olio una padella antiaderente e rosolare le fettine un minuto per lato. Levarle e tenerle al caldo. Spremere un limone e versarlo nella padella dove è stata cotta la fesa di vitello insieme ad un mestolino di brodo vegetale e ad un pizzico di sale, fare ridurre. Alla fine rimettere la carne in padella per un minuto. Al momento di servire spolverare la carne con prezzemolo mondato e tritato.

## **NASELLO AL CARTOCCIO**

Nasello( nella quantità prescritta dalla dieta)

1 spicchio di aglio

1 cipollotto

Olio ( nella quantità prescritta dalla dieta)

(salsina facoltativa:funghi champignon,aglio e brodo vegetale)

Mondare e lavare il nasello. Mondare e tritare uno spicchio d'aglio. Mondare e tagliare a fettine 1 cipollotto. Mettere il nasello in un piatto,cospargere con il cipollotto,l'aglio,poco sale e condire con l'olio. Lasciare insaporire per almeno 1 ora,girandoli di tanto in tanto. Mettere il pesce con la sua marinatura in un cartoccio di alluminio e cuocere al forno a 180°per 20 minuti.

Salsina per irrorare il pesce: rosolare i funghi champignon( 200/300g) in una casseruola antiaderente con uno spicchio di aglio schiacciato e sfumato con mezzo bicchiere di brodo vegetale. Frullare e irrorare il nasello.

## **SEPPIOLINE AL POMODORO**

Seppie pulite ( fresche o surgelate nella quantità prescritta dalla dieta)

Pomodori pelati q.b.

1-2 cucchiari di vino bianco

1 ciuffo di prezzemolo

1 spicchio d'aglio

Sale q.b.

Lavare e asciugare le seppie, se sono medio-piccole lasciarle intere,altrimenti tagliarle a listarelle. In una casseruola di terracotta ( o in una pentola antiaderente),mettere l'aglio,le seppie,il vino bianco e lasciare insaporire a fuoco vivo per qualche minuto. Versare i pelati spezzettati,il prezzemolo tritato e il sale. Coprire con un coperchio e lasciare cuocere a fuoco dolce per venti minuti. Servire subito. Se le seppie usate sono surgelate,farle scongelare per almeno 24 ore nello scomparto frigo normale.

## **CONIGLIO IN UMIDO:**

Pulite mezzo coniglio, tagliatelo a pezzi, lavateli e asciugateli bene. Sbollentate 3 pomodori, pelateli, privateli dei semi e spezzetate. Mondate 1 spicchio di aglio. Fate cuocere in una casseruola antiaderente il coniglio senza aggiunta di grassi. Aggiungete poi i pomodori precedentemente spezzetati ( e/o delle carote tagliate sottili), 1 rametto di rosmarino, 2 foglie di salvia, l'aglio e 1 bicchiere di brodo vegetale. Cuocere lentamente con coperchio per 1 ora unendo poco brodo bollente quando si asciuga troppo. Alla fine regolate di sale, pepe, noce moscata e condite con un cucchiaio di olio.

## **PESCE o CARNE AL VAPORE**

Versare in una pentola dell'acqua aromatizzata con limone, aglio ed erbe aromatiche ( o con vino e grani di pepe). Portare a bollore. A questo punto porre la carne o il pesce all'interno di un cestello o di uno scolapasta posti sopra la pentola con l'acqua. Mettere un coperchio in modo che il vapore non possa fuoriuscire. Per la cottura calcolare da 5 a 30 minuti.

In commercio esistono apposite vaporiere per la cottura degli alimenti con questa tecnica di cottura dietetica.

**SOFFRITTO ALL'ITALIANA LIGHT** da preparare anticipatamente e da conservare in frigo o freezer diviso in porzioni:

Pelate e tagliate fini 500g di cipolle bianche, gialle o rosse. Pulite 200g di carote e tagliatele a cubetti e circa 300g di sedano. Mondate e spezzetate 1 o 2 spicchi di aglio. Mettete cipolle, carote, sedano e aglio in una casseruola antiaderente, unite 1 foglia di alloro ( e, se gradito: 1 punta di concentrato di pomodoro stemperata in poca acqua) e aggiungete 4 cucchiai di brodo vegetale. Cuocere a fiamma bassissima per 30 minuti, mescolando di tanto in tanto con un cucchiaio di legno ( e unendo il brodo vegetale bollente se le verdure si asciugano troppo). Eliminate infine l'alloro e tritate o frullate con il frullatore ad immersione.

## **BRODO VEGETALE senza sale.**

1 litro e mezzo di acqua oligominerale naturale, 2 cipolle, 2 porri, 2 carote, 2 coste di sedano, 1 patata, 2 zucchine, (1 pomodoro se gradito), 2 spicchi di aglio, 1-2 foglie di alloro, qualche gambo di prezzemolo. Altri ingredienti facoltativi: bacche di ginepro, pepe in grani, scalogno, foglie di erbe, fagiolini, sedano rapa, foglie di

lattuga,taccole,basilico,zenzero,alga kombu. Mondare e tagliare le verdure,mettete tutto in pentola e portare a bollore senza coperchio. Quando bolle,abbassate il fuoco e lasciate sobbollire sempre senza coperchio per 45 minuti,eliminando la schiuma che si forma con una schiumarola. Alla fine filtrate il brodo( eliminando /raccogliendo a parte prima le verdure con una schiumarola e dopo che si è raffreddato) con un colino rivestito da un fazzoletto/mussola bianca. Conservate il brodo in freezer( max 3 mesi) oppure in frigorifero per 5- 7 giorni.

### **Libri di ricette consigliati:**

**“Le regioni in pentola e l’arte del mangiare sano: 510 ricette della grande tradizione italiana reinterpretate dagli autori:un aiuto per controllare il diabete e l’obesità”**. Allan Bay e Patrizia Bollo. Editoriale Fernando Folini.

**“Perdere peso con gusto”**.Riccardo Dalle Grave ed Elettra Pasqualoni.Positive press edizioni.

**“La cucina Diet-etica: oltre 230 ricette vegan per vivere sani e n forma”**.Luciana Baroni e Emanuela Barbero. Edizione Sonda.

