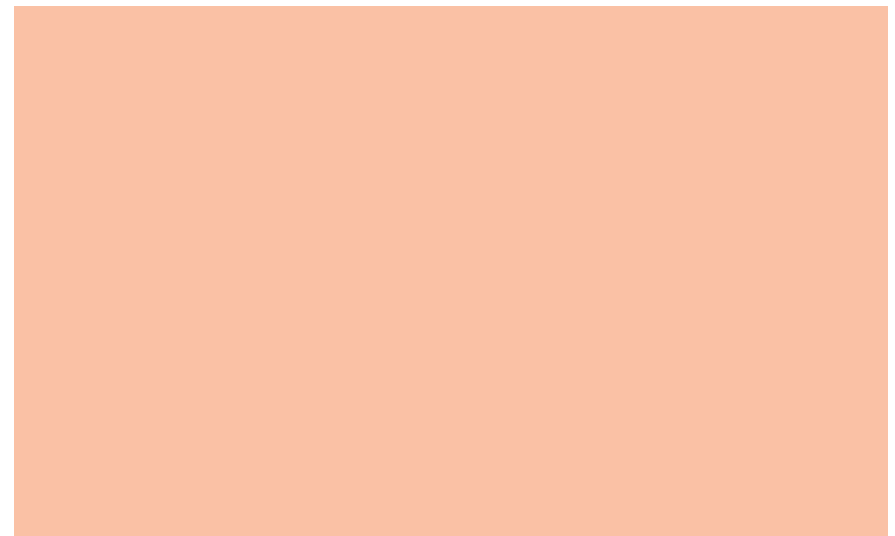
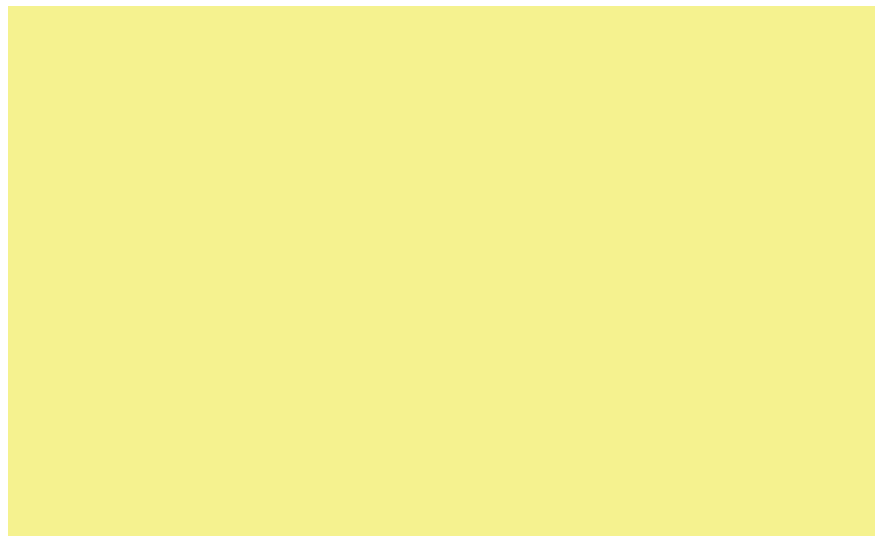




CALENDARIO 2026



PRESENTAZIONE

Questo lavoro nasce dalle numerose richieste da parte dei nostri Pazienti e familiari su un'alimentazione equilibrata, con prodotti a basso indice glicemico e ricette facili. La diagnosi di diabete mellito o, anche solo, di intolleranza glucidica, che possono precedere o seguire gli esiti di una chirurgia pancreaticata o di altra terapia, apre la porta a una serie di domande su cosa si può o meno mangiare in tranquillità. Con l'idea di scrivere un giorno un libro sull'alimentazione, al momento partiamo con un calendario e alcuni semplici consigli.

Chi siamo:

- Dott.ssa **Letizia Boninsegna**. Chirurgo, specialista in chirurgia pancreaticata e dei tumori Neuroendocrini; gestisce l'ambulatorio NET dell'Ospedale IRCCS Sacro Cuore don Calabria di Negrar di Valpolicella (VR).
- Dott.ssa **Paola Agnese Cassandrini**. Oncologa. Ha lavorato presso l'Ospedale IRCCS Sacro Cuore don Calabria di Negrar di Valpolicella (VR) e si è occupata di NET e dei Pazienti dell'ambulatorio NET.
- Dott.ssa **Francesca Martinelli**. Assistente Sociale presso l'Ospedale IRCCS Sacro Cuore don Calabria di Negrar di Valpolicella (VR) e si occupa di tutela e previdenza sociale per i nostri Pazienti oncologici.
- **Fabio Bodini**, fornaio e titolare del panificio Bodini a Castel D'Azzano (VR). E' sempre alla ricerca di materie prime di alta qualità ed adatte a preparare prodotti digeribili, nutrienti ed a basso indice glicemico.
- **Maria Grazia Uber e Annita Maria Grazia Pellini**. Mogli di due nostri Pazienti. Conoscono la necessità di cucinare con prodotti freschi facendo attenzione al controllo della glicemia.

In questo viaggio lungo 12 mesi vi accompagneranno quattro di noi, che hanno simpaticamente accettato di trasformarsi in disegno clip art.

La dott.ssa Francesca Martinelli diventa **Francesca** e vi darà qualche breve consiglio per la previdenza.

Fabio Bodini diventa il **fornaio Fabio** e vi presenterà le ricette di una focaccia e grissini a basso indice glicemico, ma a volte comparirà per raccontarVi qualche curiosità.

Grazia Uber e Annita Pellini diventano **Grazia e Anita** e vi proporranno una ricetta per ogni prodotto di stagione.

... e GRAZIE a:

Alla fine di ogni lavoro i ringraziamenti sono sempre doverosi, ma in questo caso è un vero piacere ringraziare tutte le persone che hanno dato il loro contributo prezioso. Ecco perché questi ringraziamenti non li metto in coda, ma all'inizio.

Tutto è partito da una fantasiosa idea, nata dagli incontri veloci nei corridoi dell'ospedale e dai piccoli ritagli di tempo in cui ci si trovava a bere il caffè, tra un ambulatorio e l'altro, dopo una sala operatoria ed il prossimo turno. Sempre di corsa. Ma, piano piano, l'idea ha preso forma e nelle nostre menti è diventata quasi possibile ...

Ma per renderla reale a tutti gli effetti serviva qualcos'altro.

Abbiamo chiesto la collaborazione a persone che non hanno indugiato a prestare il loro tempo prezioso, la propria professionalità, esperienza ed umanità. Senza compenso, ma col solo intento di offrire qualcosa di bello ai Pazienti dell'ospedale Sacro Cuore don Calabria di Negrar.

Ecco perché è un vero privilegio dire grazie a:

Luisa Pedrini responsabile di marketing area

Matteo Micheloni Chef, ma non solo, anche attento atleta e Maestro di Karate

Natalia Fusaro eccellente cuoca per passione

Che dire ... ancora grazie a tutti!

Iniziamo. Buon 2026

Letizia Boninsegna MD, PhD

Ricordiamoci di seguire una **DIETA VARIA ED EQUILIBRATA**
senza demonizzare l'uno o l'altro tipo di nutriente seguendo la moda del momento

I MACRONUTRIENTI

CARBOIDRATI o Glucidi

(4 Kcal/gr)

Sono la nostra principale fonte energetica.

- **Glucidi semplici:** dal sapore dolce; si trovano nello zucchero, miele, frutta e dolci.
- **Glucidi complessi:** non hanno un gusto dolce e si trovano per esempio nel pane, pasta, patate, cereali, legumi.

L'**Indice Glicemico** di un alimento definisce la sua capacità di aumentare i livelli di zucchero nel sangue, più o meno velocemente. L'assorbimento rapido degli zuccheri causa il cosiddetto **picco glicemico**.



Associare fibre e proteine ai carboidrati riduce la velocità di assorbimento degli zuccheri, riducendo il picco glicemico.

PROTEINE

(4 Kcal/gr)

Sono i principali componenti delle nostre cellule e della cute, scheletro e muscolo. Sono inoltre importanti per il sistema immunitario. Le proteine sono di:

- **origine animale:** si trovano nella carne, pesce, uova e latticini.
- **origine vegetale:** si trovano nei legumi, cereali integrali, tofu e frutta secca oleosa (noci e mandorle). Meglio usare il 50% di proteine vegetali.

Le proteine sono fatte di 20 diversi **amminoacidi**. Di questi, otto (nove nei bambini) sono **essenziali**, cioè non riusciamo a produrli e devono essere introdotti con la dieta.



L'UOVO contiene tutti gli amminoacidi essenziali ed in proporzioni ideali.

GRASSI o Lipidi

(9 Kcal/gr)

Sono un'importante fonte di energia e sono essenziali per la funzione corretta delle membrane cellulari e per l'assorbimento delle vitamine liposolubili (Vit A, D, E, K). Non vanno confusi con i grassi corporei. I grassi alimentari fanno ingrassare solo entro certi limiti. Possono essere:

- **Insaturi** (omega 3, omega 6, omega 9)
- **Saturi**
- **Trans-industriali** (ottenuti dal processo industriale di idrogenazione. Da evitare)



Il problema non è il consumo eccessivo di grassi, ma l'assunzione di quelli sbagliati. Privilegiare le cotture a fuoco moderato, per proteggere gli omega 3 e omega 6.

I MICRONUTRIENTI

I Micronutrienti sono le **VITAMINE** ed i **SALI MINERALI**. Essi sono necessari in piccole quantità e non apportano energia. Tuttavia, sono essenziali per garantire le normali funzioni dell'organismo, contribuendo con gli altri nutrienti alla nostra salute.

Un'alimentazione sana e varia dovrebbe fornire sia i macronutrienti sia i micronutrienti.

Per questo sulla nostra tavola dovrebbero essere sempre presenti cibi e materie prime di qualità, sempre diversi e possibilmente freschi e di stagione.

Nelle ricette che troverete nel corso dei prossimi mesi si consiglierà l'uso di **FARINE A BASSO INDICE GLICEMICO**. Sono farine bianche intere, non raffinate, con alta biodisponibilità di fibra solubile e, quindi, con basso impatto sul picco glicemico. Ideali per Pazienti Diabetici o con intolleranza agli zuccheri.

Attualmente sul mercato si trovano vari tipi di farine a basso impatto glicemico e tutte di qualità.

Legenda per le ricette:

C.TV : cucchiaino da tavola; **Olio EVO**: Olio Extra Vergine d'Oliva; **q.b.**: quanto basta; **I.G.P.**: Indicazione Geografica Protetta

BIBLIOGRAFIA E SITOGRAFIA

- Yuka. La guida all'alimentazione sana. J Chapon, A Berthou. Ed. L'Ippocampo, 2022
- Guida pratica agli integratori. Vitamine e Minerali. G Geri. Ed. Sperling e Kupfer, 2024.
- www.humanitas.it
- www.salute.gov.it/portale/home.html
- www.treccani.it



I CONSIGLI del FORNAIO FABIO

BASE PER FOCACCIA

con farina a basso indice glicemico



Ingredienti

(per una teglia)

500 gr di Farina a basso valore glicemico; 25 gr di lievito di birra; 250 mL di acqua tiepida; 40 gr di Olio EVO; 7 gr di Sale fino; sale grosso q.b.; Olio EVO q.b.

PREPARAZIONE

Sciogliere il lievito di birra nell'acqua, aggiungere il tutto alla farina ed impastare fino ad ottenere un composto liscio ed omogeneo.

Lasciare lievitare coprendo con una pellicola per almeno 2 ore a temperatura ambiente, poi unire l'olio e il sale fino. Impastare accuratamente e far lievitare nuovamente per 1 ora. Tirare l'impasto e metterlo su una teglia da forno spennellata con olio. Con le dita creare delle fossette, spennellare con olio e cospargere di sale grosso.

Cuocere in forno a 220° per circa 15 minuti.

I CONSIGLI del FORNAIO FABIO

GRISSINI



Noi ci siamo divertiti a prepararli ... fateli anche Voi!



Ingredienti

250 gr di Farina intera miscela per pizza; 250 gr di Farina a basso indice glicemico; 250 mL di acqua; 7 gr di lievito istantaneo per torte salate; 70 ml di olio di oliva; Sale fino 7-8 gr.; Farina a basso indice glicemico q.b. per infarinare il piano di lavoro

PREPARAZIONE

In una capiente terrina unire le farine, il sale e il lievito. Aggiungere l'olio e l'acqua. Mescolare tutti gli ingredienti e iniziare ad impastare fino ad ottenere un composto liscio.

Spostarsi su un piano da lavoro e creare dei torciglioni molto sottili. Tenete conto che dovranno lievitare in cottura e quindi dovranno essere sottili.

Distribuire i grissini su una teglia con carta forno. Oliare i grissini. Infornare a forno già caldo a 190° per circa 10/15 minuti. Controllare la cottura. I grissini si induriranno bene una volta tolti dal forno.

GENNAIO

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
G	V	S	D	L	Ma	Me	G	V	S	D	L	Ma	Me	G	V	S	D	L	Ma	Me	G	V	S	D	L	Ma	Me	G	V	S

RADICCHIO ROSSO DI VERONA



* ANTOCIANI o ANTOCIANINE

sono pigmenti vegetali idrosolubili e conferiscono a frutta e verdura la tipica colorazione sgargiante rosso-violaceo.

Hanno funzioni antiossidanti, anti-infiammatorie, antinvecchiamento e contrastano i radicali liberi. Contrastano i fattori di rischio cardio-vascolari, favoriscono la microcircolazione e proteggono dalla fragilità capillare dell'occhio.

Il Radicchio Rosso di Verona I.G.P. può essere PRECOCE e si può trovare già nel mese di Ottobre, dal sapore più deciso; oppure può essere TARDIVO, dal sapore più dolce ed è disponibile a Gennaio-Febbraio. La foglia è tendenzialmente amarognola; la nervatura bianca è la parte dolce.

Valori Nutrizionali principali:

23 kCal/100 gr

- Carboidrati 69%
- Proteine 22%
- Grassi 9%

Ricco di:

Fibre, Acqua, Vitamine del gruppo B, vit C, vit K, vit E, Vit A (beta carotene). Sali minerali: Potassio, Magnesio, Zinco, Sodio, Fosforo, Ferro. **Antociani***.

LE RICETTE DI GRAZIA



Lasagne al Radicchio Rosso, Speck e Casolet

Ingredienti

(per 4 persone)

- 2 ceppi "medi" di radicchio rosso dolce di Verona
- 200 gr di speck sgrassato a fette (spesse almeno 2-3 mm) e tagliato a cubetti
- 2 formelle di formaggio Casolet (opp. 300 gr di Fontal) tagliato a fette sottili
- 50 gr di parmigiano grattugiato
- 1 confezione di pasta all'uovo per lasagne, sottili
- 1 cipolla media bionda
- Olio EVO q.b.
- Sale q.b.

PREPARAZIONE

Porre in una padella antiaderente la cipolla tagliata e soffriggere con poco olio. Aggiungere lo speck sgrassato, tagliato a cubetti e cuocere a fuoco medio per circa 3 minuti.

Aggiungere il radicchio tagliato sottile "à la julienne" ed aggiungere un pizzico di sale q.b.

Far cuocere in padella per altri 10 minuti aggiungendo poca acqua tiepida, continuando a mescolare.

In una teglia lasagnera (25 cm), stendere sul fondo uno strato del preparato speck/radicchio - stendere uno strato di pasta - stendere uno strato di radicchio/speck e alcune fette di formaggio - altro strato di pasta - strato di radicchio/speck e formaggio - strato di pasta...proseguire fino a fare 3-4 strati. Al termine stendere il rimanente del radicchio/speck rimasto e formaggio.

Aggiungere il parmigiano grattugiato spolverando l'intera superficie. Mettere in forno a 180°: per 30 minuti in forno ventilato; per 40 minuti in forno statico.

Servire e ... buon appetito!

FEBBRAIO

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
D	L	Ma	Me	G	V	S	D	L	Ma	Me	G	V	S	D	L	Ma	Me	G	V	S	D	L	Ma	Me	G	V	S

CARCIOFO



*CINARINA

La Cinarina è un polifenolo, conferisce il sapore caratteristico al carciofo, si trova principalmente nelle foglie ed è abbondante se l'ortaggio è fresco. Favorisce la secrezione di bile e colesterolo nell'intestino, depurando il fegato e favorendo la digestione dei grassi. Stimola la secrezione dei succhi gastrici favorendo la digestione.

I CONSIGLI DI FRANCESCA



Essere Pazienti significa diritto di essere tutelati sul lavoro e nella vita quotidiana, avendo i giusti benefici. **Informati!**

L'Italia è il maggior produttore al mondo di **Carciofi**. Le varietà più pregiate sono coltivate in Liguria (*lo Spinoso d'Albenga*), Toscana (*il Violetto di Toscana*), Lazio (*il Romanesco I.G.P.*), Sardegna (*lo Spinoso Sardo*), Veneto (*il morbido Violetto di Sant'Erasmo*), Campania (*il Carciofo di Paestum I.G.P.*), Puglia (*il Violetto di Trinitapoli*). E' un ortaggio che matura tra Novembre ed Aprile, ma le varietà più ricercate si trovano da Febbraio in poi. Il Carciofo si presta ad una grande varietà di ottime ricette ed arricchisce sempre il menù della nostra tavola. Conosciuto per le proprietà digestive e depurative.

Valori Nutrizionali principali:

47 kCal/100 gr

- Carboidrati 43%
- Proteine 49%
- Grassi 8%

Ricco di:

Vit C, Vit K, Flavonoidi, Folati, Magnesio, Potassio, Calcio, Ferro, Cinarina*.

LE RICETTE DI ANITA



Carciofi ripieni

Ingredienti

(per 4 persone)

- 4 carciofi grandi
- 8 C.TV colmi di pane grattugiato (a basso indice glicemico o integrale)
- 4 C.TV di pecorino romano o parmigiano reggiano grattugiati
- 1 uovo fresco
- 4 C.TV di latte magro
- 1 ciuffo di prezzemolo
- 1 limone
- Olio EVO q.b.
- 1 spicchio di aglio
- Sale e pepe q.b.

PREPARAZIONE

Pulire i carciofi: tagliare le spine e i gambi, togliere le foglie dure e aprirli per creare lo spazio per il ripieno.

Porre e lasciare i carciofi, così preparati, in una grande ciotola con acqua fredda e il succo del limone (per non farli scurire).

Nel frattempo preparare il ripieno: in una ciotola mettere 6 C.TV di pane grattugiato e versare il latte molto caldo. Mescolare, aggiungere il pecorino (o il parmigiano), aggiungere l'uovo intero, sale e pepe q.b. Aggiungere un poco di prezzemolo tritato. Formare un impasto "a modo di ripieno" e, se risultasse troppo morbido, aggiungere ancora pane.

Scolare, asciugare ed aprire bene i carciofi; riempirli schiacciando bene all'interno il ripieno e spolverare il rimanente pane grattugiato.

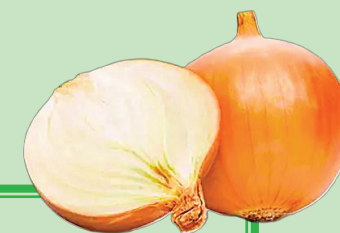
In una casseruola antiaderente (diam 22 cm, altezza 10-15 cm) mettere un filo d'olio, lo spicchio d'aglio "in camicia" e il rimanente prezzemolo col gambo. Soffriggere leggermente a fuoco basso e aggiungere i carciofi rovesciati (con la parte del ripieno in basso). Rosolare per 5 minuti e poi rigirare i carciofi verso l'alto. Aggiungere sale grosso q.b., poca acqua e mettere il coperchio. Cuocere a fuoco lento per altri 20 minuti, controllando ogni tanto ed eventualmente aggiungendo qualche cucchiaino di acqua fredda.

Buon appetito!

MARZO

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
D	L	Ma	Me	G	V	S	D	L	Ma	Me	G	V	S	D	L	Ma	Me	G	V	S	D	L	Ma	Me	G	V	S	D	L	Ma

CIPOLLA



***Quercetina:** è un flavonoide che sta suscitando interesse di studio nel campo dell'alimentazione per le sue proprietà protettive cardiovascolari, riducendo l'accumulo di colesterolo LDL. Presenta inoltre effetti antinfiammatori, antibatterici e antivirali. Essa sembra avere effetti antitumorali, limitando la vitalità delle cellule danneggiate. Grazie anche al suo effetto protettivo sul sistema nervoso, migliora la memoria e l'apprendimento.

CIPOLLA ROSSA DI TROPEA un tesoro Italiano



È una varietà molto apprezzata, dal sapore dolce e delicato e può essere consumata cruda impreziosendo insalate e piatti freddi.

La Cipolla presenta una varietà estiva (raccolta in primavera-estate) ed una varietà invernale (raccolta a fine estate-inizio autunno). E' un alimento povero di calorie ma ricco di nutrienti. Presenta funzioni antisettiche, antiossidanti ed antinfiammatorie.

Valori nutrizionali principali:

35 kCal/100 gr

- Carboidrati 82%
- Proteine 15%
- Grassi 3%

Ricca di:

acqua, fibre, Vit C, Vit del gruppo B, Vit E, Vit A, potassio, sodio, calcio, fosforo, magnesio, antociani e Quercetina*

LE RICETTE DI GRAZIA



ZUPPA di Cipolla

Ingredienti

(per 4 persone)

- 500 gr di cipolle bionde
- 20 gr di parmigiano grattugiato
- 10 gr di farina a basso indice glicemico
- 1 pane integrale tagliato a fette, tostate
- 1 lt di brodo vegetale
- Aromi: 1 foglia di Alloro + 1 rametto di timo + 2 foglie di salvia + 1 rametto di rosmarino (legati a mazzetto dentro una garza di cotone oppure legati con spago da cucina a mo' di mazzetto)
- 2 cucchiaini da tavolo d'olio EVO
- Sale q.b.

PREPARAZIONE

In una casseruola antiaderente porre le cipolle tagliate sottili con due cucchiaini d'olio e 2 cucchiaini d'acqua. Cuocere a fuoco dolce per 10 minuti. Aggiungere un pizzico di sale e la farina. Mescolare per 3-4 minuti. Aggiungere il brodo "a filo" continuando a mescolare. Aggiungere gli aromi. Proseguire la cottura con coperchio, a fuoco basso per altri 50 minuti, mescolando ogni tanto. Al termine togliere il mazzetto degli aromi. Prendere 4 cocotte monodose da forno, mettere sul fondo una fetta di pane tostata e versare la zuppa. Coprire la zuppa con un'altra fetta sottile di pane tostata. Una spolverata di parmigiano e mettere in forno, funzione "grill", per 5 minuti.

Servire ... buon appetito!

APRILE

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Me	G	V	S	D	L	Ma	Me	G	V	S	D	L	Ma	Me	G	V	S	D	L	Ma	Me	G	V	S	D	L	Ma	Me	G

ASPARAGO



***Vit E:** è un agente antinvecchiamento, favorisce il rinnovo cellulare stabilizzando le membrane delle cellule. Previene la formazione delle macchie scure della pelle. Favorisce la fluidità del sangue e collabora con la VitA nel mantenere occhio e vista sani.

****Flavonoidi e polifenoli:** sono potenti antiossidanti che combattono i radicali liberi e sono pertanto utili a prevenire patologie cardiovascolari, tumori, diabete e l'invecchiamento precoce della pelle e le malattie neurodegenerative (M. Alzheimer, Sclerosi Multipla, M. Parkinson et sim.)

****Glutatione:** uno dei più potenti antiossidanti per la depurazione del fegato.

La stagione dell'**Asparago** è tra Marzo e Giugno. E' un ortaggio originario del Mediterraneo Orientale e Asia Minore, ma è molto noto e coltivato anche in Europa. E' apprezzato per il sapore delicato e le straordinarie proprietà nutrizionali e diuretiche.

Valori nutrizionali principali:

20 kCal/100 gr

- Carboidrati 42%
- Proteine 50%
- Grassi 8%

Ricco di:

fibre, Vit K, Vit C, Vit A, Vit E*, Vit B1-B2-B3-B6, Potassio, Calcio, Magnesio, Ferro, Fosforo, Flavonoidi/Polifenoli e Glutatione**

LE RICETTE DI GRAZIA



ASPARAGI e uova sode alla vinaigrette

Ingredienti

(per 4 persone)

- 1 mazzo di Asparagi verdi freschi
- 8 uova fresche
- Olio EVO q.b.
- Sale q.b.
- 1 vasetto di senape dolce
- Aceto di vino

PREPARAZIONE

Vinaigrette: in una ciotola versare 200 ml (1 bicchiere) di olio EVO con 3-4 cucchiaini da tavola di aceto di vino e due cucchiaini da tavola di senape.

Montare con la frusta, amalgamando il tutto fino a formare una crema.

Cuocere a bollore gli asparagi puliti (tagliare il gambo legnoso, se non già puliti). Aggiungere il sale. Bollire fino a cottura (morbidi alla pinzatura).

Cuocere le uova in acqua per 9 minuti. Sgusciarle e tagliarle a metà. Impiattare gli asparagi e le uova e porre la crema vinaigrette su ogni uovo e le punte degli asparagi.

Buon appetito!

L'UOVO, è un alimento ricco di nutrienti essenziali come VitB2-B6-B12, VitD e VitE, Omega3.

Sapete leggere il codice che trovate sul guscio?

< 0 IT 001 VR 036 >

0 tipo di allevamento (0: bio 1: all'aperto 2: a terra 3: in gabbia)

IT: Paese di produzione

001: Comune di allevamento

VR Provincia

036: codice allevamento di deposizione



MAGGIO

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
V	S	D	L	Ma	Me	G	V	S	D	L	Ma	Me	G	V	S	D	L	Ma	Me	G	V	S	D	L	Ma	Me	G	V	S	D

CARNE di TACCHINO



***Ferro:** è un minerale essenziale per la sintesi di emoglobina, una proteina che trasporta ossigeno nei globuli rossi. Il Ferro inoltre è un componente strutturale di molti enzimi per la sintesi di collagene, per il funzionamento del sistema immunitario ed il normale metabolismo energetico, riducendo stanchezza ed affaticamento.

Il **Tacchino** è tipico dell'America Settentrionale, ma si trova in tutto il mondo. In Italia è allevato soprattutto il Tacchino Comune (Meleagris gallopavo), di dimensioni medio-piccole. La carne di Tacchino è una carne bianca, tenera e ben digeribile. Contiene proteine ad alto valore biologico, è povera di grassi saturi ed è ricca di Ferro, Vitamine e Sali minerali. Per queste qualità viene spesso inserita nell'alimentazione dei bambini, sportivi, anziani e Pazienti convalescenti.

Valori Nutrizionali principali:

107kCal/100 gr

- Carboidrati 0 gr
- Proteine 22 gr
- Grassi 2,4 gr
- Acqua 72 gr
- Ferro 0,8 mg

Ricco di:

Vit B1-B2-B3-B6-B9-B12, Vit A, Vit D, Potassio, Calcio, Zinco, Magnesio, **Ferro***.

I CONSIGLI DI FRANCESCA



Quando ti propongono l'Assegno Ordinario d'Invalidità per lavoratori, considera sempre gli anni mancanti per la pensione anticipata. Verifica i tuoi requisiti. www.inps.it

LE RICETTE DI ANITA

Scaloppine di Tacchino al vino bianco



Ingredienti

(per 4 persone)

- 4 fette di petto di Tacchino (circa 400 gr)
- Farina a basso indice glicemico q.b.
- Vino bianco (1/2 bicchiere da tavola)
- Olio EVO q.b.
- 1 noce di burro
- Sale q.b.

PREPARAZIONE

Passare le fettine di tacchino nella farina.

In una padella antiaderente versare un filo d'olio e la noce di burro e sciogliere a fuoco medio. Aggiungere le fettine di tacchino impanate e cuocere girando le fettine fino a cottura completata. Sale q.b.

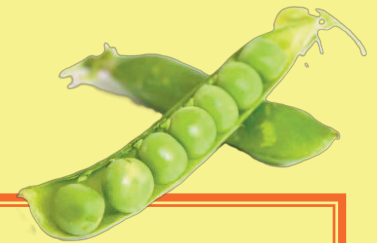
Sfumare col vino bianco muovendo la padella fino a formare il condimento cremoso.

Servire ... buon appetito!

GIUGNO

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
L	Ma	Me	G	V	S	D	L	Ma	Me	G	V	S	D	L	Ma	Me	G	V	S	D	L	Ma	Me	G	V	S	D	L	Ma

PISELLI



*Vitamina K (Koagulation Vitamin)

Si conoscono due forme:

- **Vit K1:** si trova nei vegetali e in fonti di origine animale, come il fegato. Essa è fondamentale per la coagulazione e ridurre le emorragie. La sua carenza è rara. Tuttavia, se in eccesso contrasta i farmaci anticoagulanti (Coumadin®) e si deve fare attenzione.
- **Vit K2:** di origine batterica, viene sintetizzata nel nostro intestino ma può essere introdotta con alimenti fermentati (yogurt e formaggi). E' importante per la salute delle ossa e riduce il rischio di osteoporosi. La sua carenza può dipendere da una alimentazione scorretta o da un malassorbimento intestinale.

I **piselli** sono legumi originari delle regioni sub-Himalayane e del nord-est dell'India, ma sono coltivati in tutte le aree temperate del mondo. Sono un alimento versatile, ricco di diversi principi nutritivi, ottimo per arricchire molti piatti. In Italia la stagionalità per il prodotto fresco è tra Giugno e Luglio.

Valori nutrizionali principali:

80 kCal/100 gr

- Carboidrati 47%
- Proteine 43%
- Grassi 10%

Ricchi di:

acqua, fibre, potassio, calcio, ferro, zinco, magnesio, selenio, Vit A, Vit del gruppo B, Vit C, Vit K*.

LE RICETTE DI GRAZIA

Calamari e Seppioline in umido con Piselli



Ingredienti

(per 4 persone)

- 500 gr di piselli freschi (o surgelati)
- 500 gr di seppioline e 500 gr di anelli di calamaro (surgelati)
- 400 gr di passata di pomodoro
- 1/2 cipolla bionda
- 1 spicchio d'aglio "in camicia"
- Olio EVO q.b.
- Sale q.b.
- 1 C.TV di prezzemolo tritato
- 1/2 bicchiere di vino bianco (circa 100 mL)

PREPARAZIONE

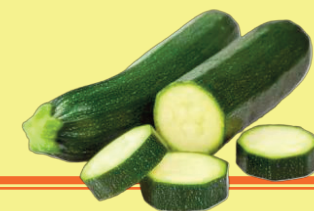
In una casseruola antiaderente versare 1 filo d'olio e aggiungere la cipolla tritata e lo spicchio d'aglio. Soffriggere a fuoco medio facendo attenzione a non bruciare la cipolla. Aggiungere i calamari e le seppioline scongelate. Cuocere per 10 minuti mescolando ogni tanto. Sfumare col vino bianco fino a completa evaporazione. Togliere lo spicchio d'aglio. Aggiungere la passata di pomodoro ed i piselli. Aggiungere il sale q.b. Portare a cottura con coperchio per circa 1 ora a fiamma bassa aggiungendo dell' acqua se necessario. Aggiungere il prezzemolo.

Servire e ... buon appetito!

LUGLIO

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Me	G	V	S	D	L	Ma	Me	G	V	S	D	L	Ma	Me	G	V	S	D	L	Ma	Me	G	V	S	D	L	Ma	Me	G	V

ZUCCHINE



*Potassio

È un minerale indispensabile per il bilancio idrico, per la contrattilità muscolare e del cuore. Assieme al sodio è un fattore chiave per il controllo della pressione arteriosa. È stato dimostrato che un corretto apporto di potassio migliora la risposta ai farmaci antipertensivi. Tuttavia, anche un eccesso di potassio in alcune condizioni (come l'insufficienza renale cronica), può interferire severamente con il ritmo cardiaco.



LO SAPEVATE CHE ... ?

Negli anni '50 i ciclisti professionisti portavano **le musette** ("sacche da mangiare") dove, assieme ad altri alimenti, c'era la frutta secca: energetica, facile da trasportare e ricca di potassio.

Le Zucchine appartengono alla famiglia del cetriolo, del melone e del cocomero. Originarie dell'America centrale e Messico, sono state introdotte in Europa e nel bacino mediterraneo dopo la scoperta dell'America. La loro stagionalità si colloca tra Giugno e Settembre e sono ortaggi che trovano largo uso nella cucina italiana, per una alimentazione sana, ipocalorica ed equilibrata.

Valori nutrizionali principali:

17 kCal/100 gr

- Carboidrati 46%
- Proteine 46%
- Grassi 8%

Ricche di:

acqua, fibre, Vit A, Vit C, fosforo, magnesio, calcio, sodio, **potassio***.

LE RICETTE DI GRAZIA



Polpette al forno Zucchine e Ricotta

PREPARAZIONE

Ingredienti

(per 4 persone)

- 6 Zucchine medie fresche
- 300 gr di ricotta fresca
- 1 uovo fresco medio
- 40 gr di Parmigiano Reggiano
- 1 cipolla bionda media
- 1 spicchio d'aglio
- Pane a basso indice glicemico (o integrale) grattugiato q.b.
- Prezzemolo tritato q.b.
- Olio EVO q.b.
- Sale q.b.

In una padella antiaderente versare un filo d'olio con la cipolla tagliata fine e lo spicchio d'aglio. Soffriggere. Aggiungere le zucchine tagliate a cubetti. Continuare a cuocere a fuoco medio fino a completa cottura (zucchine "asciutte" dalla propria acqua). Togliere dal fuoco, togliere lo spicchio d'aglio; versare il preparato in una ciotola a raffreddare.

Aggiungere il Parmigiano, il prezzemolo, la ricotta, il pane grattugiato q.b. e l'uovo intero. Amalgamare a mano aggiungendo pane grattugiato al bisogno fino ad ottenere la consistenza giusta.

Formare delle polpette leggermente schiacciate.

In una teglia da forno con carta antiaderente, adagiare le polpette distanziate tra loro. Versare sulle polpette un filo d'olio.

Cuocere in forno statico a 180° per 10-15 minuti; forno ventilato 180° per 20 minuti.

Buon appetito!

AGOSTO

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
S	D	L	Ma	Me	G	V	S	D	L	Ma	Me	G	V	S	D	L	Ma	Me	G	V	S	D	L	Ma	Me	G	V	S	D	L

MELANZANA



*Magnesio

E' un minerale indispensabile, partecipa ad oltre trecento reazioni enzimatiche e contribuisce al benessere del sistema nervoso ed osteo-muscolare. Bilancia la funzione dell'adrenalina nelle trasmissioni neuronali con effetto rilassante; riduce la contrazione muscolare da stress contrastando la cefalea tensiva, crampi e formicolii a braccia e gambe.

Nella forma farmaceutica di solfato di Magnesio, noto anche come "sale inglese", funziona da lassativo.



I CONSIGLI DI FRANCESCA

*E' ora della revisione INPS?
Controllate e iniziate a preparare la documentazione.*

La melanzana non è un ortaggio ma un frutto, dal sapore intenso e tendenzialmente amarognolo. E' nativa dell'India. La Cina è stato il primo Paese a coltivarla, poi è arrivata anche in Africa e successivamente in Italia. Ad oggi i principali produttori sono Italia, Turchia, Cina e Giappone. E' molto adatta per le diete ipocaloriche, ricca di fibre, antiossidanti e nutrienti essenziali.

Valori nutrizionali principali:

25 kCal/100 gr

- Carboidrati 55%
- Proteine 25%
- Grassi 20%

Ricca di:

acqua, fibre, Vit A, Vit B1-B2-B3-B6, Vit C, potassio, antociani, fosforo, **Magnesio***

LE RICETTE DI ANITA



Melanzane alla parmigiana "light"

Ingredienti

(per 4 persone)

- 2 Melanzane grandi rotonde fresche
- 2 mozzarelle "light"
- Parmigiano Reggiano grattugiato q.b.
- Sale q.b.
- Salsa di pomodoro già cotta q.b.
- Olio EVO q.b.
- 1 vasetto di capperi
- Alcune foglie di basilico fresco

PREPARAZIONE

Tagliare le melanzane a fette, spesse circa 1 cm.

Cuocere direttamente alla griglia.

Su una teglia da forno con carta antiaderente adagiare le fette grigliate. Stendere la salsa di pomodoro q.b. su ogni fetta. Aggiungere un pizzico di sale, una fettina di mozzarella, alcuni capperi e una foglia di basilico. Una spolverata di Parmigiano Reggiano.

Cuocere a 180°C per 30-40 minuti in forno statico o per 30 minuti in forno ventilato.

Servire ... buon appetito!

SETTEMBRE

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Ma	Me	G	V	S	D	L	Ma	Me	G	V	S	D	L	Ma	Me	G	V	S	D	L	Ma	Me	G	V	S	D	L	Ma	Me

MELA e PERA



*Vitamina C

Questa vitamina è nota a tutti noi. Ricordiamoci che è idrosolubile e viene facilmente assorbita. Il nostro corpo non può né sintetizzarla né conservarla, pertanto deve essere sempre reintegrata. Tra le sue funzioni: stabilizza le altre vitamine, migliora l'assorbimento del ferro, rinforza il sistema immunitario e dona elasticità alla pelle.

Esistono oltre 7mila varietà di mela, ognuna con caratteristiche uniche. Le più note sono: Golden Delicious (giallo brillante, dolce e succosa), Granny Smith (buccia verde, sapore aspro), Fuji (buccia giallo-arancio, dolce e croccante), Renetta (buccia rugosa, dolce-aspra), Gala (rossa, dolce e succosa), Red Delicious (rossa e dolce), Annurca (regina delle mele campane, dolce-aromatica). Le varietà di pera più note sono: Pera Williams (succosa), Pera Kaiser (rossa e croccante), Pera Abate (dalla forma allungata e succosa).

Valori nutrizionali principali (sovrapponibili):

45 kCal/100 gr

- Carboidrati 94%
- Proteine 4%
- Grassi 2%

Ricche di:

acqua, fibre solubili (pectina) e insolubili, flavonoli (quercetina), fosforo, potassio, Vit gruppo B, Vit C*.



LO SAPEVATE CHE ... ?

Nelle **musette** dei ciclisti degli anni '50 c'erano anche delle mele per l'idratazione e croste di Pane ricco di maltodestrine.



LE RICETTE DI GRAZIA E ANITA



Mele e Pere con crema di ricotta e cioccolato fondente

Ingredienti

(per 4 persone)

- 2 Mele (meglio se varietà Golden)
- 2 Pere (meglio se varietà Abate o Kaiser)
- 2 bicchieri di vino bianco (circa 400 mL)
- 1 C.TV raso di zucchero di canna

Per la crema di ricotta

- 200 gr di Ricotta di pecora
- 30 gr di zucchero
- Cannella in polvere

oppure

- 1 scorza di arancia grattugiata
- Scaglie o gocce di cioccolato fondente a piacere

PREPARAZIONE

Crema di ricotta: mettere la ricotta a sgocciolare su un setaccio 24 ore prima. Al termine buttare il siero raccolto. Aggiungere lo zucchero alla ricotta, amalgamandoli. Passare il preparato in un setaccio (o in un colino) schiacciandolo con una paletta sulla griglia. Se occorre, fare la procedura 2 volte fino ad ottenere una crema liscia. Porre in una ciotola, coprire con pellicola e fare riposare in frigo per almeno 6 ore.

Sbucciare le mele e le pere, tagliarle a metà e togliere il torsolo. In una casseruola antiaderente (almeno diam. 24 cm, bordi 10 cm) adagiare le mele e pere con l'incavo verso l'alto. Versare il vino bianco e spargere 1 cucchiaino di zucchero di canna. Coprire con coperchio e cuocere a fuoco medio per almeno 10 minuti. Proseguire la cottura senza coperchio fino a completa evaporazione del vino. Togliere dal fuoco e far raffreddare.

Impiattare e distribuire la crema di ricotta negli incavi delle mele e pere. Aggiungere la scorza di arancia grattugiata e le scaglie di cioccolato oppure spolverare la crema con cannella in polvere, secondo preferenza personale.

Buon Dessert!

OTTOBRE

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
G	V	S	D	L	Ma	Me	G	V	S	D	L	Ma	Me	T	V	S	D	L	Ma	Me	G	V	S	D	L	Ma	Me	G	V	S

FUNGHI



*Tryptofano e Lisina (amminoacidi essenziali)

Gli amminoacidi sono 20, di cui 9 sono "essenziali", ovvero il nostro organismo non riesce a sintetizzarli e devono essere assunti con la dieta. Il Tryptofano è fondamentale per la produzione di neurotrasmettitori (serotonina) e di niacina (importante per il metabolismo energetico). La lisina è importante per la sintesi di proteine, collagene e la regolazione del colesterolo.

IL FUNGO PORCINO DI BORGOTARO



Nasce spontaneo nell'Appennino Tosco-Emiliano. L'unico ad aver ottenuto il marchio I.G.P.

I Funghi sono presenti in numerosissime varietà, saporiti e adatti ad una dieta ipocalorica ma con piatti unici e raffinati. I funghi presenti sul mercato sono sottoposti ad un controllo preventivo da parte delle ASL e sono pertanto sicuri. Le varietà più note sono: Prataioli (leggeri ma ricchi di nutrienti), Porcini (dal sapore unico), Champignon (ricchi di fibre e poveri di calorie), Chiodini (ricchi di acqua e poveri di sodio), Finferli (ricchi di antiossidanti e sali minerali).

Le proprietà nutrizionali variano leggermente da una tipologia all'altra.
Valori nutrizionali (F. Champignon)

22 kCal/100 gr

- Carboidrati 13%
- Proteine 61%
- Grassi 7%
- Fibre 19 %

Ricchi di:

acqua, fibre, potassio, zinco, selenio, Vit del gruppo B, triptofano e lisina*.

LE RICETTE DI GRAZIA



Funghi ripieni

Ingredienti

(per 4 persone)

- 8 Funghi Champignon grandi
- 60 gr di Parmigiano Reggiano grattugiato
- 1 ciuffo di prezzemolo
- 2 C.TV di latte parzialmente scremato
- Pane grattugiato a basso indice glicemico (o integrale) q.b.
- Olio EVO q.b.
- Sale q.b.

PREPARAZIONE

Pulire i Funghi e staccare il gambo dal cappello. Tritare i gambi al coltello (o con una mezzaluna) e metterli in una ciotola. Aggiungere 50 gr di parmigiano grattugiato, il prezzemolo tritato, sale q.b., 2 C.TV di latte parzialmente scremato e il pane grattugiato q.b. fino a formare un composto per ripieno. Amalgamare bene il tutto.

In una teglia da forno con carta antiaderente, adagiare i cappelli dei funghi con l'incavo verso l'alto. Riempire i cappelli con il ripieno e spolverare sopra il parmigiano rimanente. Coprire con un filo d'olio.

Cuocere in forno statico a 170° per 40-50 minuti, in forno ventilato a 170° per 30-40 minuti.

Impiattare e servire!

NOVEMBRE

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
D	L	Ma	Me	G	V	S	D	L	Ma	Me	G	V	S	D	L	Ma	Me	G	V	S	D	L	Ma	Me	G	V	S	D	L

FINOCCHIO



*Fibre

Le **fibre alimentari** fanno parte della famiglia dei glucidi, ma NON vengono né digerite né assorbite dall'intestino. Possono essere:

- **solubili**, si sciolgono nell'acqua formando una sostanza gelatinosa
- **insolubili**, assorbono l'acqua gonfiandosi, senza sciogliersi

Tutti gli alimenti fibrosi contengono sia fibre solubili sia insolubili. Aiutano a **controllare la glicemia**, formando nell'intestino un gel vischioso, che rallenta l'assorbimento del glucosio riducendo il picco glicemico post prandiale.

Regolano il transito intestinale. Aumentano il senso di sazietà aiutando a **controllare il peso corporeo**.

Riducono il tempo di contatto tra la parete intestinale e le possibili tossine nel cibo.

Il **Finocchio** è un ortaggio tipico del Mediterraneo ed è coltivato soprattutto in Italia. E' di stagione da Novembre a Maggio. Contiene vari oli essenziali, tra cui l'anetolo, che gli conferisce non solo il tipico sapore, ma anche funzioni antibatteriche e antimicotiche. Le due varietà più conosciute sono il **finocchio dolce**, usato comunemente in cucina e il **finocchio selvatico (finocchietto)**, del quale si usano i semi aromatici.

Valori nutrizionali principali:

31 kCal/100 gr

- Carboidrati 43%
- Proteine 56%
- Grassi 1%

Ricco di:

acqua, Vit C, sodio, potassio, fosforo, calcio, flavonoidi, **fibre***.

LE RICETTE DI GRAZIA



Crema di Finocchio

PREPARAZIONE

Ingredienti

(per 4 persone)

- 4 Finocchi freschi
- 400 gr di patate a pasta gialla
- 40 gr di Parmigiano Reggiano
- Sale q.b.
- Olio EVO q.b.

Pulire i Finocchi: tagliare i ciuffi verdi, togliere le foglie esterne. Tagliare i finocchi alla Julienne.

Pelare le patate e tagliarle a cubetti.

In una casseruola antiaderente versare 1,5 Lt di acqua **SENZA** il sale (per non annerire i finocchi). Aggiungere i finocchi e la patata tagliati e portare a bollire.

Proseguire la cottura fino a quando i finocchi non risulteranno morbidi. Togliere dal fuoco e lasciare intiepidire. Passare al mixer fino a formare una crema.

Aggiungere ora sale q.b. e olio q.b. Portare ancora a bollire per 2 minuti.

Servire in una ciotola con una spolverata di Parmigiano Reggiano.

Buon appetito!

DICEMBRE

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Ma	Me	G	V	S	D	L	Ma	Me	G	V	S	D	L	Ma	Me	G	V	S	D	L	Ma	Me	G	V	S	D	L	Ma	Me	G

BUON NATALE



Er Presepio

*Ve ringrazio de core, brava gente,
pè 'sti presepi che me preparate,
ma che li fate a fa? Si poi v'odiate,*

*Pè st'amore so nato e ce so morto,
da secoli lo spargo da la croce,
ma la parola mia pare 'na voce
sperduta ner deserto senza ascolto.*

*La gente fa er presepe e nun me sente,
cerca sempre de fallo più sfarzoso,
però cià er core freddo e indifferente
e nun capisce che senza l'amore
è cianfrusaja che nun cià valore.*

Trilussa

*Carlo Alberto Camillo Salustri
poeta, scrittore e giornalista italiano*

LO SAPEVATE CHE...?



*Il pane tipico
del Trentino-Alto Adige è
il pane di segale. Questa
veniva conservata in soffitta
e la sua fermentazione
liberava una tossina volatile
e ... allucinogena.*

*Ecco perché si credeva che
i boschi fossero abitati da streghe, gnomi e
altre creature fantastiche.
Avete notato che nei mercatini Natalizi, tipici
di questa regione, si trovano in vendita gnomi,
streghe portafortuna e folletti della loro
tradizione?*

LE RICETTE DI GRAZIA

Branzino al cartoccio



Ingredienti

(per 4 persone)

- 1 Branzino grande (almeno 1 Kg) già pulito
- 1 limone
- 10 pomodorini ciliegino o datterino
- 1/2 cipolla rossa media
- 1 foglia di Alloro
- Sale fino q.b.
- Olio EVO q.b.

PREPARAZIONE

Nella teglia da forno stendere la carta antiaderente, versare un filo d'olio e adagiare il branzino pulito e lavato.

Tagliare il limone a fette sottili e mettere 1 fetta dentro le branchie, 2-3 fette o a piacimento, nella pancia.

Tagliare i pomodorini in 4 parti e la cipolla e spargerli sopra e intorno al branzino. Porre vicino al pesce la foglia di alloro. Aggiungere olio e sale quanto basta.

Avvolgere la carta forno attorno al pesce a formare un cartoccio "a tenuta", aggiungendo un foglio esterno di stagnola.

Mettere in forno ventilato a 200° per 35-40 minuti.

Aprire il cartoccio: togliere il pesce, spinarlo, impattarlo e condirlo coi suoi pomodorini e le fette di limone.

Un filo d'olio e ... servire!



... e da parte di tutti noi
AUGURI PER UN FELICE 2027



