



Le ricetta #SMFoodieTales

SANOI GENZYME 

in partnership con:

iFood
la community del cibo





Cos'è Nordic Tales

Nordic Tales ('fiabe nordiche') è il progetto di Sanofi Genzyme **nato nel 2015** che si propone di raccontare la sclerosi multipla in modo nuovo: coinvolgendo pazienti, famigliari, medici, caregiver e cittadini nella disciplina sportiva del **Nordic Walking**. L'obiettivo è fare informazione e sensibilizzare sulla patologia e sulle problematiche che i pazienti affrontano quotidianamente. L'iniziativa ha il patrocinio di AISM (Associazione Italiana Sclerosi Multipla) e della SINW (Scuola Italiana di Nordic Walking).

IL NORDIC WALKING NELLA SM

Insegnare alle persone con SM lieve-moderata la tecnica del Nordic Walking sembra portare **benefici a livello sia fisico sia psicologico**. Questa disciplina sportiva coinvolge sino al 90% della muscolatura del corpo, la rinforza e, grazie all'uso di bacchette, aiuta la coordinazione e l'equilibrio, aspetti molto importanti per le persone che convivono con la SM, patologia che ha ripercussioni sulla deambulazione e la mobilità. Il Nordic Walking **allena l'intero corpo senza affaticarlo e senza sollecitare le articolazioni**.

I NUMERI DELLA SCORSA EDIZIONE

9 regioni – 8 sedi AISM – più di 200 persone con SM – 40 istruttori
– oltre 400 camminatori – 15 specialisti – 20 racconti di pazienti.

E QUEST'ANNO?

7 nuove tappe in tutta Italia, partendo il 5 maggio a Milano per finire il 21 giugno a Torino.





La nuova edizione 2017

La nuova edizione di Nordic Tales è anche all'insegna della **sana alimentazione**: la novità si chiama **#SMFoodieTales**, ricette equilibrate e amiche della salute, ispirate al territorio delle diverse tappe ed elaborate dai food blogger di **iFood**, la community online degli amanti del buon cibo in tutte le sue sfumature.

PERCHÉ IL TEMA DELL'ALIMENTAZIONE?

Un'**alimentazione equilibrata e varia, unita alla pratica quotidiana di attività fisica aerobica**, sono tra gli ingredienti principali per una vita sana, e possono **aiutare anche le persone con SM**, offrendo un supporto a integrazione e possibile potenziamento delle terapie farmacologiche, per un migliore controllo sia del decorso naturale della patologia sia di alcuni sintomi ad essa conseguenti.

LA NOVITÀ "FOODIE" DEL 2017

Dalla collaborazione della **nutrionista Antonella Losa** con il **neurologo Vittorio Martinelli** (Responsabile dell'Unità di Neurologia dell'Ospedale San Raffaele di Milano), sono nati i consigli per una corretta alimentazione per persone con SM: indicazioni di benessere e salute, adatte a tutte le persone, ma pensate soprattutto per i 'Walker' con SM e per chi deve prendersi cura di loro. I consigli hanno l'obiettivo di **fornire alcuni suggerimenti alimentari** per far fronte ai disturbi segnalati con più frequenza dai partecipanti alle precedenti edizioni di Nordic Tales, come il senso di affaticamento, oppure per contribuire alla funzione motoria e sono sintetizzati in un **Decalogo**. Sulla base di questi consigli è nato un **Ricettario** del progetto, influenzato dai territori in cui si svolgono le diverse tappe. Le ricette, che trovare qui di seguito, sono disponibili anche sulla pagina Facebook di Nordic Tales **facebook.com/NordicTalesSM**.





Consigli per una corretta alimentazione per persone con SM

10 linee guida nutrizionali per persone con SM utili a favorire:

- il mantenimento di un regime alimentare complessivamente corretto
- la gestione dei quadri sintomatologici maggiormente rilevanti per i partecipanti all'iniziativa Nordic Tales (affaticamento, funzione motoria e stipsi)
- un'adeguata assunzione di vitamina D
- un maggiore introito di nutrienti a possibile effetto antinfiammatorio
- una ridotta assunzione di nutrienti a possibile effetto pro-infiammatorio

1. Assumere un quantitativo di calorie giornaliere adeguato al proprio dispendio energetico (1.900 e 2.400 Kcal rispettivamente per una donna e un uomo sedentari di corporatura media). Evitare carenze, che possono portare a un utilizzo inappropriato delle nostre proteine corporee, ed eccessi, che possono favorire invece una risposta pro-infiammatoria.

2. Assumere la giusta proporzione tra carboidrati, proteine e grassi (indicativamente 225-300 g di carboidrati, 45-75 g di grassi e 60 g di proteine su un regime standard di 2.000 Kcal giornaliere, ad esempio per una donna di corporatura media). In questo modo si favorisce il mantenimento di un buono stato nutrizionale e si evita un consumo di proteine a scopo energetico, anziché plastico (crescita / mantenimento della massa muscolare).

3. Scegliere un'alimentazione varia, che copra tutti i gruppi alimentari per assicurarsi di assumere tutti i nutrienti necessari. I cinque gruppi alimentari sono cereali; frutta e ortaggi; latte e derivati; carne / pesce / uova / legumi secchi; grassi da condimento.

4. Aumentare il consumo di prodotti ittici, variando tra pesci grassi, pesci magri e molluschi in grado di fornire proteine ad elevato valore biologico, vitamina D, numerosi altri micronutrienti (vitamine, minerali) potenzialmente utili in caso di affaticamento e per la funzione motoria, e grassi omega 3 con possibili effetti antinfiammatori.

5. Aumentare il consumo di frutta a guscio per favorire un buon apporto di micronutrienti utili in caso di affaticamento e per la funzione motoria.
6. Aumentare l'utilizzo di pasta, pane e cereali integrali, scegliendo quando possibile i prodotti ricchi di farine integrali ottenute dalla macinazione di chicchi interi. Tali alimenti possono essere utili per il transito intestinale, la funzione motoria, l'affaticamento e per un migliore stato nutrizionale complessivo.
7. Aumentare consumo e varietà di ortaggi e frutta per assicurarsi l'apporto di una gamma ampia di vitamine, minerali, fibre e sostanze a potenziale antinfiammatorio che favoriscano un buono stato nutrizionale complessivo e la gestione di tutte le manifestazioni specifiche considerate.
8. Aumentare consumo e varietà di legumi utili, nel loro complesso, per tutti i quadri sintomatologici considerati.
9. Scegliere carni a limitato tenore di grassi saturi, e limitare il consumo di salumi. Per i formaggi, limitare frequenza e quantità di consumo preferendo le tipologie meno grasse.
10. Privilegiare preparazioni e cotture delicate e veloci, per evitare l'eventuale riduzione di nutrienti nel piatto finale.

A cura di:

Antonella Losa,
Biologa Nutrizionista ed Esperta
di Comunicazione in ambito
Alimentazione e Salute

Vittorio Martinelli,
Neurologo, responsabile unità
di Neurologia e Centro Sclerosi
Multipla Ospedale San Raffaele
di Milano



Le Ricette Regione per Regione

LOMBARDIA

- Bocconcini di pesce spada e polenta (Milano) _____ 8
- Pizzoccheri mediterranei con pesce spada, pomodori secchi e pistacchi (Milano) _____ 10
- Involtoni di pollo croccanti con ripieno di prugne su salsa allo yogurt (Milano) _____ 12

TOSCANA

- Alici al forno con pestato di pistacchi e mandorle accompagnato da prugne secche (Grosseto) _____ 14
- Pancakes con mirtilli e granella di anacardi (Grosseto) _____ 16
- Pancotto con bietta, fagioli e pane integrale di altamura (Grosseto) _____ 18

EMILIA-ROMAGNA

- Crema di fave con asparagi selvatici (Bologna) _____ 20
- Crumble di kiwi e avena al cacao (Bologna) _____ 22
- Strozzapreti integrali con porcini e ceci (Bologna) _____ 24

SICILIA

- Crumble di carciofi e pomodoro secco (Noto) _____ 26
- Tranci di spigola croccante con crema di indivia (Noto) _____ 28
- Tortino di spinaci freschi (Noto) _____ 30
- Muffin alle mandorle ed albicocche (Cefalù) _____ 32
- Tortino di alici e scarola (Cefalù) _____ 34
- Fusilli con tonno ed asparagi (Cefalù) _____ 36

VENETO

- Frullato alla banana, mandorle, uvetta e yogurt greco (Mestre) _____ 38
- Orzo e fagioli con zucchine (Mestre) _____ 40
- Salmone in Crosta di mandorle e pistacchi (Mestre) _____ 42

PIEMONTE

- Bowl con yogurt greco, frutta e nocciole (Torino) _____ 44
- Cookies con cacao e fichi secchi (Torino) _____ 46
- Fusilli con tonno rosso e peperoni (Torino) _____ 48

Bocconcini di pesce spada e polenta



Milano - Lombardia

Ingredienti:

600 g di pesce spada
100 g pistacchi sgucciati
250 g farina di mais cotta
al vapore
1 l di acqua
12 pomodori secchi
sale q.b.



Indicazioni



Dosi per 4
persone



Tempo di preparazione 10 min
Tempo di cottura 10 min

Procedimento

Bocconcini di pesce spada e polenta



Milano - Lombardia

Scaldare l'acqua per la polenta dentro una pentola e prima dell'ebollizione salate e versate a pioggia la farina. Mantenete la fiamma dolce e continuate la cottura girando con un cucchiaio di legno. A cottura ultimata trasferite la polenta in un piatto e lasciate raffreddare. Spennellate il trancio di pesce spada con l'olio e tagliate a bocconcini delle stesse dimensioni, a parte tritate i pomodori secchi e i pistacchi da mescolare insieme. Amalgamare tutto per ricoprire il pesce sui lati. Scaldare una piastra antiaderente, scottare per pochi minuti il pesce su entrambi i lati e mettere da parte. Tagliate a tocchetti la polenta raffreddata e scottarla per un paio di minuti su una piastra preriscaldata. Assemblate il piatto e servite caldo.

Sara Barone
www.ipiattinididrilli.ifood.it

Ricetta con alimenti scelti per il contenuto di nutrienti utili a:
Aumentare l'assunzione di Vitamina D | Funzione motoria |
Riduzione dell'affaticamento | Transito intestinale

*Pizzoccheri mediterranei con pesce spada,
pomodori secchi e pistacchi*



Milano - Lombardia

Ingredienti:

320 g pizzoccheri

200 g pesce spada

70 g pistacchi

150 g pomodori secchi

in busta

1 spicchio d'aglio

olio evo

1/2 bicchiere

di vino bianco

sale q.b.



Indicazioni



Dosi per 4
persone



Tempo di preparazione 10 min
Tempo di cottura 15 min

Procedimento

Pizzoccheri mediterranei con pesce spada, pomodori secchi e pistacchi



Milano - Lombardia

Mettete a bollire l'acqua in una pentola, per i pizzoccheri. Scaldate uno spicchio d'aglio con un cucchiaio di olio dentro una padella antiaderente. Tagliate il trancio di pesce spada a cubetti di dimensioni regolari e cuocete in padella, sfumando con del vino bianco, fino a doratura. A cottura ultimata, spegnete, aggiustate di sale e mettete da parte. Tagliate in 4 parti i pomodori secchi, sguosciate e tritate i pistacchi. Lessate i pizzoccheri nell'acqua salata, scolate, saltate nella padella con il pesce, aggiungete i pomodori e i pistacchi. Amalgamate tutto e servite caldi.

Sara Barone
www.ipiattinididrilli.ifood.it

Ricetta con alimenti scelti per il contenuto di nutrienti utili a:
Aumentare l'assunzione di Vitamina D | Funzione motoria |
Riduzione dell'affaticamento | Transito intestinale

Involtini di pollo croccanti con ripieno di prugne su salsa allo yogurt

Milano - Lombardia



Ingredienti:

400 g fettine di petto di pollo tagliate sottili
olio evo
farina di mais
10 prugne secche
120 g di mandorle
1 vasetto di yogurt magro
1 uovo
1 cucchiaino d'olio
sale e pepe **q.b.**



Indicazioni



Dosi per 4 persone



Tempo di preparazione 10 min
Tempo di cottura 20 min

Procedimento

Involtoni di pollo croccanti con ripieno di prugne su salsa allo yogurt



Milano - Lombardia

Accendere il forno a 220°. Stendere le fettine molto sottili e spennellare con olio, salare e pepare. Ridurre in piccole listarelle le prugne e tritare grossolanamente le mandorle. Disporre il ripieno su metà della fettina e formare l'involtono. Passate la carne nella farina di mais, nell'uovo e di nuovo nella farina. Adagiare gli involtoni in una pirofila e cuocere fino a doratura. A parte condire un vasetto di yogurt magro con olio e sale.

Sara Barone
www.ipiattinididrilli.ifood.it

Ricetta con alimenti scelti per il contenuto di nutrienti utili a:
Aumentare l'assunzione di Vitamina D | Funzione motoria |
Riduzione dell'affaticamento | Transito intestinale

Alici al forno con pestato di pistacchi e mandorle accompagnato da prugne secche



Grosseto - Toscana

Ingredienti:

400 g di alici fresche

50 g di mandorle

50 g di pistacchi

60 g di prugne secche

(30 g a testa)

olio evo

pepe



Indicazioni



Dosi per 2 persone



Tempo di preparazione 10 min
Tempo di cottura 20 min

Procedimento

Alici al forno con pestato di pistacchi e mandorle accompagnato da prugne secche



Grosseto - Toscana

Pulite le alici eliminando la testa, la lisca centrale e le interiora o compratele già pulite. Prendete le alici una alla volta e inserite al centro una prugna. Fermate il tutto con uno spiedino in modo da creare degli involtini che adagerete su una placca con carta da forno. Aggiungete un filo d'olio e cospargete ogni involtino di alice con la granella di mandorle e pistacchi. Infornate a 200 gradi per 20 minuti. Una volta pronte e sfornate, adagiatele in un piatto con un guazzetto di olio, limone e prezzemolo.

Valentina Pietrocola
www.lacucinadelfuorisede.ifood.it

Ricetta con alimenti scelti per il contenuto di nutrienti utili a:
Aumentare l'assunzione di Vitamina D | Funzione motoria |
Riduzione dell'affaticamento | Transito intestinale

Pancakes con mirtilli e granella di anacardi

Grosseto - Toscana

Ingredienti:

100 g di farina integrale
 un vasetto di yogurt bianco
 senza zuccheri aggiunti,
 intero o magro
 15 g cucchiaino raso
 di zucchero di canna
 2 albumi
 50 g di anacardi
 un pizzichino di sale
 80 g di mirtilli
 2 cucchiaini di miele
 d'arancio



Indicazioni



Dosi per 3
 persone



Tempo di preparazione 5 min
 Tempo di cottura 2/3 min per lato

Procedimento

Pancakes con mirtilli e granella di anacardi



Grosseto - Toscana

Come prima cosa separate gli albumi dai tuorli, e tenete solo i primi. Montate gli albumi per qualche minuto con lo zucchero di canna e il pizzico di sale. Versate la farina e montate velocemente con la frusta per evitare che si creino dei grumi. Aggiungete il vasetto di yogurt e continuate a mescolare il composto dal basso verso l'alto per evitare che si smonti. Riscaldare un padellino antiaderente e versate due cucchiaini e mezza di composto. Regolate la fiamma appena comincia a gonfiarsi, rigiratelo con una paletta cercando di staccare prima tutto il bordo intorno. Fate cuocere per un'altra manciata di secondi. Potete condire i pancakes alternandoli con una goccia di miele e una manciata di mirtilli freschi e anacardi. Una volta pronta la torretta di pancakes decorate aggiungendo altri mirtilli, qualche anacardo in granella e un cucchiaino di miele.

Valentina Pietrocola
www.lacucinadelfuorisede.ifood.it

Ricetta con alimenti scelti per il contenuto di nutrienti utili a:
Aumentare l'assunzione di Vitamina D | Funzione motoria |
Riduzione dell'affaticamento | Transito intestinale

Pancotto con bieta, fagioli e pane integrale di altamura



Grosseto - Toscana

Ingredienti:

320 g pagnottella di pane di Altamura raffermo (integrale)

800 g di bieta già pulita

200 g di fagioli cannellini
peperoncino e sale q.b.

olio evo

alloro

aglio



Indicazioni



Dosi per 4 persone



Tempo di preparazione 10 min
Tempo di cottura 15 min

Procedimento

Pancotto con bietta, fagioli e pane integrale di allamura



Grosseto - Toscana

Mettete a bollire l'acqua con una manciata di sale e due spicchi d'aglio con tutta la camicia. Nel frattempo dopo aver tagliato a fette il pane, riducetelo in cubetti di 3x3cm all'incirca. Quando l'acqua bolle versate le biette che avete precedentemente lavato e lasciate cuocere. Quando la verdura è quasi cotta aggiungete i cubetti di pane e cuocete per 3-4 minuti. Scolate accuratamente il tutto, condite con un pizzico di peperoncino e con olio Evo. Mantecate il tutto aggiungendo due cucchiaini d'olio e i fagioli cannellini lessi.

Valentina Pietrocola
www.lacucinadelfuorisede.ifood.it

Ricetta con alimenti scelti per il contenuto di nutrienti utili a:
Aumentare l'assunzione di Vitamina D | Funzione motoria |
Riduzione dell'affaticamento | **Transito intestinale**

Crema di fave con asparagi selvatici



Bologna - Emilia Romagna

Ingredienti:

250 g di fave secche
decorticate

800 g di asparagi selvatici
(al netto degli scarti)

1 piccola cipolla

1 costa di sedano

2 cucchiaini di olio evo

1 carota

sale, pepe q.b.



Indicazioni



Dosi per 4
persone



Tempo di preparazione 10 min
Tempo di cottura 45 min

Procedimento

Crema di fave con asparagi selvatici



Bologna - Emilia Romagna

Sciacquate le fave secche con acqua fresca corrente e scolatele bene. Mettete in un tegame il sedano, la carota e la cipolla tritati con le fave e coprite con acqua che superi il livello delle fave di circa un dito. Portate a ebollizione poi abbassate la fiamma al minimo e lasciate cuocere per 45 minuti (25 in pentola a pressione). Nel frattempo lavate gli asparagi, eliminate la parte legnosa del gambo e cuoceteli a vapore per 2 minuti. Una volta pronte le fave, frullatele insieme a $\frac{3}{4}$ degli asparagi con un frullatore a immersione e aggiustate di sale. Dividete nei piatti di servizio, aggiungete gli asparagi lasciati da parte, una macinata di pepe, olio evo a crudo e servite.

Alice Grandi
www.ricettevegolose.com

Ricetta con alimenti scelti per il contenuto di nutrienti utili a:
Aumentare l'assunzione di Vitamina D | Funzione motoria |
Riduzione dell'affaticamento | Transito intestinale

Crumble di Kiwi e avena al cacao



Bologna - Emilia Romagna

Ingredienti:

8 kiwi maturi
 160 g di fiocchi di avena
 40 ml di olio di girasole
 5 cucchiaini di succo di mela
 senza zucchero
 120 g di mandorle e pinoli
 4 cucchiaini di cacao
 amaro in polvere
 1 pizzico di sale
 cannella q.b.
 yogurt greco 0%
 (facoltativo, per servire)



Indicazioni



Dosi per 4
 persone



Tempo di preparazione 20 min
 Tempo di cottura 12 min

Procedimento

Crumble di Kiwi e avena al cacao



Bologna - Emilia Romagna

Preparate il crumble unendo in una ciotola i fiocchi d'avena, il cacao, le mandorle e i pinoli tritati e un pizzico di sale. Aggiungete il succo di mela e l'olio e lavorate il tutto con le mani velocemente fino ad ottenere un impasto "sbricioloso", che metterete a riposare in frigorifero per 30 minuti (oppure in freezer per 10 minuti). Sbucciate i kiwi e tagliateli a pezzi. Unite cannella a piacere e mescolate bene. Sistemate la frutta sul fondo di 4 cocotte e adagiatevi sopra l'impasto del crumble sbriciolandolo con le mani. Lasciate qualche spazio aperto tra le briciole di crumble: l'umidità delle frutta potrà uscire in cottura, evitando che la base resti troppo umida. Cuocete a 180° per 15 minuti, lasciate intiepidire e servite.

Alice Grandi
www.ricettevegolose.com

Ricetta con alimenti scelti per il contenuto di nutrienti utili a:
Aumentare l'assunzione di Vitamina D | Funzione motoria |
Riduzione dell'affaticamento | Transito intestinale

Strozzapreti integrali con porcini e ceci



Bologna - Emilia Romagna

Ingredienti:

320 g di strozzapreti
(o trofie) integrali
400 g di funghi porcini
200 g di ceci lessati
1 mazzetto di prezzemolo
1 spicchio di aglio
2 cucchiari di olio evo
sale, pepe q.b.



Indicazioni



Dosi per 4
persone



Tempo di preparazione 5 min
Tempo di cottura 15 min

Procedimento

Strozzapreti integrali con porcini e ceci



Bologna - Emilia Romagna

Scaldare in una padella l'aglio tritato sottile con un cucchiaio di olio evo e due di acqua. Appena inizia a dorare unite i funghi, puliti e tagliati a pezzi, aggiustate di sale e pepe e lasciate cuocere a fiamma bassa con coperchio. Mettete sul fuoco abbondante acqua con una presa di sale grosso per la cottura della pasta. Quando l'acqua bolle, tuffate gli strozzapreti; appena vengono a galla, scolateli e uniteli nella padella insieme ai funghi. Aggiungete anche i ceci e saltate insieme il tutto per qualche minuto. Spegnete il fuoco, unite una macinata di pepe, il prezzemolo tritato sottile e infine il rimanente olio evo. Servite subito.

Alice Grandi
www.ricettevegolose.com

Ricetta con alimenti scelti per il contenuto di nutrienti utili a:
Aumentare l'assunzione di Vitamina D | Funzione motoria |
Riduzione dell'affaticamento | Transito intestinale

Crumble di carciofi e pomodoro secco



Noto (SR) - Sicilia

Ingredienti:

400 g di cuori di carciofo
100 g pane grattugiato
1 spicchio d'aglio in camicia
100 g pomodoro secco
tritato
2 cucchiaini di olio d'oliva
1 cucchiaino di curcuma
1 cucchiaino di timo
limonato secco
qualche foglia
di menta fresca



Indicazioni



Dosi per 2
persone



Tempo di preparazione 30 min
Tempo di cottura 30 min

Procedimento

Crumble di carciofi e pomodoro secco



Noto (SR) - Sicilia

Sbollentare i cuori di carciofo fresco nell'acqua con l'aceto, la proporzione è di 1 a 3 cioè tre parti di acqua e una parte di aceto, mettere i carciofi nella pentola con l'acqua ancora fredda, non appena cominceranno a bollire lasciar cuocere 2 minuti e scolarli. In una padella mettete l'aglio in camicia con un cucchiaino d'olio, il pangrattato, il timo, la curcuma e un pizzico di sale, non troppo altrimenti la sapidità del pomodoro secco renderà il piatto troppo saporito. Mescolate bene vedrete che con l'olio il pangrattato formerà il crumble, eliminate l'aglio in camicia. Mettete i cuori di carciofo in una pirofila, ricopriteli col crumble e qualche foglia di menta fresca. Completate con pochissimo olio d'oliva sopra e infornate per 15 minuti a 180°. Trascorso questo tempo aggiungete il pomodoro secco tritato e infornate ancora per gli ultimi 5 minuti. Il pomodoro secco va aggiunto a fine cottura altrimenti in forno si annerisce. Servire il piatto ancora caldo.

Tiziana Rimmaudo
www.atavolasiculamente.ifood.it

Ricetta con alimenti scelti per il contenuto di nutrienti utili a:
Aumentare l'assunzione di Vitamina D | Funzione motoria |
Riduzione dell'affaticamento | **Transito intestinale**

*Tranci di spigola croccante
con crema di indivia*

Noto (SR) - Sicilia



Ingredienti:

- 2 filetti di spigola deliscati
(circa 300 g)
- 1 cucchiaino di timo limonato
- 1 spicchio d'aglio in camicia
- 60 g mandorle tostate
- 40 g pangrattato
- 2 cucchiai olio evo
- 160 g indivia riccia
- sale



Indicazioni



Dosi per 2
persone



Tempo di preparazione 10 min
Tempo di cottura 20 min



Procedimento

Tranci di spigola croccante con crema di indivia

Noto (SR) - Sicilia



Mettete un cucchiaino d'olio su una pirofila, adagiarvi sopra il filetto panato con il pangrattato e le mandorle. Infornare a 180° per 20 minuti. Cuocere in padella a fuoco dolce le foglie di indivia con uno spicchio d'aglio e un cucchiaino d'olio d'oliva, potrebbe essere necessaria l'aggiunta di pochissima acqua. Non appena sarà tenera, salarla, eliminare l'aglio e frullarla con un frullatore a immersione, se dovesse risultare troppo granulosa aggiungete poco liquido di cottura e frullatela ancora un po'. Potete impiattare mettendo la crema sul fondo del piatto adagiandovi sopra i tranci di spigola oppure, come ho fatto io, servendo la crema a parte, magari mettendola in un piccolo bicchiere trasparente all'interno del piatto, a fianco dei filetti croccanti.

Tiziana Rimmaudo
www.atavolasiculamente.ifofood.it

Ricetta con alimenti scelti per il contenuto di nutrienti utili a:

Aumentare l'assunzione di Vitamina D | Funzione motoria |

Riduzione dell'affaticamento | Transito intestinale

Tortino di spinaci freschi



Noto (SR) - Sicilia

Ingredienti:

- 800 g spinaci freschi
- 1 acciuga sotto olio grande o 2 piccole
- 30 g olive nere
- 150 g prosciutto cotto
- 30 g funghi secchi ammollati
- 2 cucchiaini olio evo



Indicazioni



Dosi per 2 persone



Tempo di preparazione 20 min
Tempo di cottura 15 min

Procedimento

Tortino di spinaci freschi



Noto (SR) - Sicilia

Mettete i funghi secchi a bagno in acqua fredda per almeno 10 minuti. Lavate gli spinaci con acqua corrente per eliminare i residui di terra. Cuocete gli spinaci al vapore per 20 minuti. Mettete un pizzico di sale, non troppo e mettetene metà in una pirofila foderata con carta forno. Completate con prosciutto, i funghi ben strizzati, le olive e le acciughe. Coprite con gli spinaci rimasti. Mettete un filo d'olio e infornate 15 minuti a 180°.

Tiziana Rimmaudo
www.atavoliculamente.ifood.it

Ricetta con alimenti scelti per il contenuto di nutrienti utili a:
Aumentare l'assunzione di Vitamina D | **Funzione motoria** |
Riduzione dell'affaticamento | Transito intestinale

Muffin alle mandorle ed albicocche

Cefalù (PA) - Sicilia

Ingredienti:

40 g farina integrale
20 g farina di avena
50 g succo di uva non zuccherato
50 g albicocche essiccate
30 g mandorle bianche pelate
1 uovo
4 g lievito
10 g olio evo
10 g cacao amaro per decorare



Indicazioni



Dosi per 4 muffin



Tempo di preparazione 5 min
Tempo di cottura 20 min

Procedimento

Muffin alle mandorle ed albicocche



Cefalù (PA) - Sicilia

In una ciotola **pesate la farina** integrale, la farina di avena e il lievito; **mescolate** con un cucchiaino e versate l'olio e il succo di uva. Assicuratevi che la farina abbia assorbito i liquidi prima di **unire l'uovo e amalgamate per bene**. Per ultimi incorporate le albicocche essiccate tagliate a pezzetti e le mandorle tritate, ricordate di infarinare leggermente le albicocche prima di versarle nell'impasto. Disponete il composto in 4 stampini da muffin, **cuocete in forno statico a 180°C per 15-20 minuti**. Sfornate, lasciate raffreddare e, se volete, cospargete del cacao amaro sopra i muffin.

Anna e Seby Ferro
www.pasticciandoinsieme.ifofood.it

Ricetta con alimenti scelti per il contenuto di nutrienti utili a:
Aumentare l'assunzione di Vitamina D | Funzione motoria |
Riduzione dell'affaticamento | Transito intestinale

Tortino di alici e scarola



Cefalù (PA) - Sicilia

Ingredienti:

400 g alici fresche sfilettate

450 g scarola

200 g pangrattato

1 mazzetto di prezzemolo

50 g mandorle bianche
a lamelle

50 g pinoli

20 g olio evo

5 g pepe bianco



Indicazioni



Dosi per 2
persone



Tempo di preparazione 20 min
Tempo di cottura 15 min

Procedimento

Tortino di alici e scarola



Cefalù (PA) - Sicilia

Pulite e aprite a libro le alici, facendo attenzione a rimuovere la testa, la lisca e la spina dorsale. Lavate con acqua corrente le foglie di scarola e tagliate grossolanamente ogni foglia. In una tazza o ciotolina condite il pangrattato con pepe e premezzolo, precedentemente lavato e tritato. Potete cuocere il tortino su piano cottura utilizzando una padella antiaderente o in forno utilizzando una cocotte di ceramica. Disponete uno strato di scarola sul fondo, ricoprite con uno strato di alici, cospargete sopra il pangrattato condito e la frutta secca tritata. Ripetete per una seconda volta e terminate versando un filo di olio sopra il pangrattato. Cuocete in forno statico a 170°C per 15 minuti o a fiamma bassa per 10 minuti aggiungendo due cucchiaini di acqua.

Anna e Seby Ferro
www.pasticciandoinsieme.ifood.it

Ricetta con alimenti scelti per il contenuto di nutrienti utili a:
Aumentare l'assunzione di Vitamina D | Funzione motoria |
Riduzione dell'affaticamento | Transito intestinale

Fusilli con tonno ed asparagi



Cefalù (PA) - Sicilia

Ingredienti:

80 g pasta integrale
300 g asparagi freschi
100 g tonno
30 g pistacchi salati e tostati
10 g parmigiano reggiano
grattugiato stag. 14 mesi
20 g ricotta fresca di mucca
q.b. sale
q.b. pepe rosa
10 g olio extravergine
d'oliva
il succo di mezzo limone



Indicazioni



Dosi per 1
persona



Tempo di preparazione 20 min
Tempo di cottura 20 min

Procedimento

Fusilli con tonno ed asparagi



Cefalù (PA) - Sicilia

Lavate sotto l'acqua corrente gli asparagi, rimuovete l'estremità bianca e pelate con un pelapatate stando attenti a non rovinare le punte. Così facendo otterrete circa 150 g di asparagi da sbollentare in acqua salata per una decina di minuti. Una volta cotti, scolate e stemperate in acqua e ghiaccio. Nel frattempo, tagliate a cubetti il filetto di tonno, lasciatelo macerare per 10 minuti con limone, sale, pepe rosa ed il restante olio. Preparate il pesto utilizzando un frullatore a immersione: in un contenitore stretto e lungo tritate i pistacchi, il parmigiano, la ricotta, poco più della metà della dose di olio e gli asparagi, ricordando di rimuovere alcune punte da tagliare a rondelle prima di unirle alla pasta. Aggiungete una tazzina di acqua di cottura per rendere più cremoso il pesto e condire con sale e pepe rosa. Nell'acqua di cottura degli asparagi fate cuocere la pasta integrale, scolatela in una ciotola e condite con il pesto, il tonno e, se gradite, una manciata di pistacchi tritati.

Anna e Seby Ferro
www.pasticciandoinsieme.ifofood.it

Ricetta con alimenti scelti per il contenuto di nutrienti utili a:
Aumentare l'assunzione di Vitamina D | Funzione motoria |
Riduzione dell'affaticamento | Transito intestinale

Frullato alla banana, mandorle, uvetta e yogurt greco



Mestre - Veneto

Ingredienti:

2 banane
60 g mandorle, tritate
acqua q.b. a seconda della
consistenza desiderata
12 g uvetta
100 g acqua calda
250 g yogurt greco



Indicazioni



Dosi per 2
persone



Tempo di preparazione 5 min
(escluso ammollo di 10 min)

Procedimento

Frullato alla banana, mandorle, uvetta e yogurt greco



Mestre - Veneto

Fate ammolare l'uvetta nell'acqua calda per circa 10 minuti. Mettete le banane tagliate a pezzetti, le mandorle tritate, l'uvetta e lo yogurt greco in un frullatore e frullate il tutto. Se il frullato risultasse troppo denso, potete aggiungere abbastanza acqua per raggiungere la consistenza desiderata.

Marzia Balza
www.marziabalza.com

Ricetta con alimenti scelti per il contenuto di nutrienti utili a:
Aumentare l'assunzione di Vitamina D | Funzione motoria |
Riduzione dell'affaticamento | Transito intestinale

Orzo e fagioli con zucchini



Mestre - Veneto

Ingredienti:

120 g fagioli secchi
160 g orzo
2 zucchine grandi
2 cipolle tagliate finemente
acqua bollente q.b.
(circa 1 litro e mezzo - 2 litri)
3 cucchiaini passata
di pomodoro
1 spicchio d'aglio
2 foglie di alloro
olio evo
sale q.b.



Indicazioni



Dosi per 2
persone



Tempo di preparazione
Ammollo: 1 notte
Preparazione: 10 min
Cottura: 1 ora

Procedimento

Orzo e fagioli con zucchini

Mestre - Veneto



Fate ammolare i fagioli in acqua per una notte. Sciacquateli e fateli cuocere per circa un'ora in acqua bollente a sufficienza per coprirli completamente. In una pentola capiente rosolate cipolla, zucchini, aglio e alloro con poco olio di oliva fino a quando cipolle e zucchini saranno morbide. Aggiungete l'orzo, i fagioli, la passata di pomodoro e l'acqua di cottura dei fagioli. Man mano aggiungete l'acqua bollente e cuocete fino a quando l'orzo sarà morbido. Eliminate le foglie di alloro e l'aglio dalla pentola. Aggiustare di sale e servite caldo.

Marzia Balza
www.marziabalza.com

Ricetta con alimenti scelti per il contenuto di nutrienti utili a:

Aumentare l'assunzione di Vitamina D | Funzione motoria |

Riduzione dell'affaticamento | **Transito intestinale**

Salmonone in crosta di mandorle e pistacchi



Mestre - Veneto

Ingredienti:

2 filetti di salmone da 150 g
l'uno
30 g pistacchi tagliati
grossolanamente
20 g mandorle tritate
15 g pangrattato
20 g olio evo
sale q.b.



Indicazioni



Dosi per 2
persone



Tempo di preparazione 10 min
Tempo di cottura 15 min

Procedimento

Salmone in crosta di mandorle e pistacchi

Mestre - Veneto

Mettete in una ciotola i pistacchi, le mandorle, il pangrattato e una presa di sale. Aggiungete l'olio e mescolate fino a ottenere un composto denso e compatto. Ungete una pirofila con un filo di olio di oliva e adagiate al suo interno i filetti di salmone. Distribuite il composto per la crosta sulla superficie di entrambi i filetti. Cuocete in forno preriscaldato a 200°C per circa 15 minuti.

Marzia Balza
www.marziabalza.com

Ricetta con alimenti scelti per il contenuto di nutrienti utili a:
Aumentare l'assunzione di Vitamina D | Funzione motoria |
Riduzione dell'affaticamento | Transito intestinale

Bowl con yogurt greco, frutta e nocciole



Torino - Piemonte

Ingredienti:

150 g di yogurt greco
bianco
5 ciliegie
1 pesca
2 albicocche
nocciole



Indicazioni



Dosi per 1
ciotola



Tempo di preparazione 5 min

Procedimento

Bowl con yogurt greco, frutta e nocciole



Torino - Piemonte

Frullate lo yogurt con la polpa di una pesca e un'albicocca e versate il frullato in una ciotola. Yogurt e frutta devono essere freddi. Lavate il resto della frutta, tagliate a fette l'albicocca e disponete la frutta sopra al frullato. Completate la bowl con granella di nocciole.

Laura Barile
www.alchimia.ifood.it

Ricetta con alimenti scelti per il contenuto di nutrienti utili a:

Aumentare l'assunzione di Vitamina D | Funzione motoria |

Riduzione dell'affaticamento | Transito intestinale

Cookies con cacao e fichi secchi



Torino - Piemonte

Ingredienti:

200 g di farina
45 g di cacao amaro
40 g di zucchero di canna
90 g di acqua
70 g di olio di semi
300 g fichi secchi



Indicazioni



Dosi per 40
biscotti



Tempo di preparazione 10 min
Tempo di cottura 12 min

Procedimento

Cookies con cacao e fichi secchi



Torino - Piemonte

Mescolate in una ciotola la farina, il cacao e lo zucchero di canna. Aggiungete, amalgamando bene, l'acqua e l'olio. Aggiungete ora i fichi secchi frullati e impastate con le mani fino a formare un panetto abbastanza sodo. Foderate una teglia con carta da forno. Prelevate piccole porzioni di impasto e ricavatene delle palline facendole ruotare tra i palmi delle mani. Mettetele sulla teglia ben distanziate. Schiacciatele leggermente con il palmo della mano. Fate cuocere in forno a 180° per 12 minuti circa.

Laura Barile
www.alchimia.ifofood.it

Ricetta con alimenti scelti per il contenuto di nutrienti utili a:

Aumentare l'assunzione di Vitamina D | **Funzione motoria** |

Riduzione dell'affaticamento | Transito intestinale

Fusilli con tonno rosso e peperoni



Torino - Piemonte

Ingredienti:

320 g di pasta (tipo fusilli)
600 g filetto di tonno rosso fresco
½ peperone giallo
½ peperone rosso
olio evo
1 scalogno
sale/pepe a piacere



Indicazioni



Dosi per 4 persone



Tempo di preparazione 15 min
Tempo di cottura 10-12 min
(a seconda del tipo di pasta)

Procedimento

Fusilli con tonno rosso e peperoni



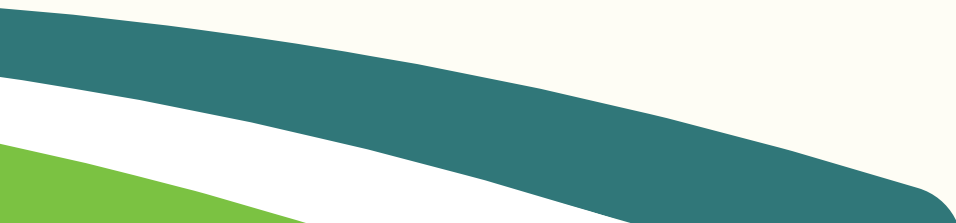
Torino - Piemonte

Lavate i peperoni e tagliateli a cubetti. Affettate lo scalogno. In una padella antiaderente stufate i peperoni con lo scalogno a fuoco basso, senza aggiungere olio, per circa 10 minuti. Aggiustate di sale. Sciacquate il filetto di tonno e tagliatelo a pezzetti. Aggiungete il tonno rosso nella padella dove avete stufato i peperoni e proseguite la cottura per altri cinque minuti. A cottura completata aggiungete un filo di olio evo a crudo. Portate a bollore abbondante acqua salata e cuocete la pasta. Scolate la pasta nella padella del sugo e fate saltare per 1-2 minuti.

Laura Barile
www.alchimia.ifood.it

Ricetta con alimenti scelti per il contenuto di nutrienti utili a:
Aumentare l'assunzione di Vitamina D | Funzione motoria |
Riduzione dell'affaticamento | Transito intestinale







SANOFI GENZYME 

in partnership con:

iFood
INTEGRATED FOOD TECHNOLOGY