

iFoodStyle

DAL WEB ALLA TAVOLA



Speciale Nordic Tales
Foodie Edition





© Tutti i diritti sono riservati

È vietata la riproduzione anche parziale. Il materiale pubblicato è di proprietà dei rispettivi autori.
Questa rivista non rappresenta una testata giornalistica in quanto viene aggiornata senza alcuna periodicità. Non può pertanto considerarsi un prodotto editoriale ai sensi della legge n. 62 del 07.03.2001.
La rivista è realizzata senza alcun scopo di lucro, e pubblicata in formato PDF ed è scaricabile gratuitamente sul sito www.issuu.com.



iFoodStyle

DAL WEB ALLA TAVOLA

Speciale Nordic Tales Foodie Edition



Responsabili Progetto:

Giulia Cappelli

www.kappaincucina.ifood.it

Monica Chiocca

www.lapazzacucinadimonica.ifood.it

Redazione:

Sara Barone

www.ipiattinididrilli.ifood.it

Valentina Pietrocola

www.lacucinadelfuorisede.ifood.it

Alice Grandi

www.ricettevegolose.com

Tiziana Rimmaudo

www.atavolasiculamente.ifood.it

Anna e Sebastina Ferro

www.pasticciandoinsieme.ifood.it

Marzia Balza

www.marziabalza.com

Laura Barile

www.alchimia.ifood.it

Progetto grafico e impaginazione

Giulia Cappelli

www.kappaincucina.ifood.it

Foto copertina: **Laura Barile** - www.alchimia.ifood.it

Pag. 08

Cos'è Nordic Tales

Pag. 10

Decalogo

Pag. 12

Lombardia Milano

Bocconcini di pesce spada e polenta

Pizzoccheri mediterranei
con pesce spada, pomodori secchi e pistacchi

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

Pag. 22

Toscana Grosseto

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

Pancakes con mirtilli e
granella di anacardi

Pancotto con bieta, fagioli
e pane integrale di altamura

Pag. 32

Emilia Romagna Bologna

Crema di fave con asparagi selvatici

Crumble di kiwi e avena al cacao

Strozzapreti integrali con porcini e ceci

Pag. 42

Sicilia Noto

Crumble di carciofi e pomodoro secco

Tranci di spigola croccante
con crema di indivia

Tortino di spinaci freschi

Pag. 50

Sicilia Cefalù

Muffin alle mandorle ed albicocche

Tortino di alici e scarola

Fusilli con tonno ed asparagi

Pag. 60

Veneto Mestre

Frullato alla banana, mandorle,
uvetta e yogurt greco

Orzo e fagioli con zucchine

Salmone in Crosta di mandorle e pistacchi

Pag. 70

Piemonte Torino

Bowl con yogurt greco, frutta e nocciole

Cookies con cacao e fichi secchi

Fusilli con tonno rosso e peperoni

Pag. 80

Approfondimento:
Alimenti particolarmente
indicati per persone con SM



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, familiari, 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 COMPLESSIVI DELLE TRE EDIZIONI

12 regioni - 17 sedi AISM - circa 400 persone con SM - 65 istruttori
circa 800 camminatori - 28 specialisti - 44 racconti di persone con SM - 8 foodblogger
21 ricette - 1 decalogo sulla corretta alimentazione per persone con SM a cura di 1 nutrizionista e 1 neurologo



L' EDIZIONE 2017

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

7 tappe in 6 regioni italiane, partendo il 5 maggio a Milano per finire il 21 giugno a Torino.

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 **nutrizionista 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 sono svolte le diverse tappe.

Le ricette, che trovare qui di seguito, sono disponibili anche sulla pagina Facebook di Nordic Tales [facebook.com/NordicTalesSM](https://www.facebook.com/NordicTalesSM).



SCLEROSI MULTIPLA: CONSIGLI PER UNA CORRETTA ALIMENTAZIONE

Di seguito vengono riassunte in 10 punti le indicazioni 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.



NORDIC TALES FOODIE EDITION: I CONSIGLI IN 10 PUNTI

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 ovvia la possibilità di un consumo delle proteine ingerite a scopo energetico, anziché plastico (crescita / mantenimento della massa muscolare).
3. **Scegliere un'alimentazione varia**, che copra tutti i gruppi alimentari con alimenti diversi in ognuno 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.



Foto: Sara Barone

Lombardia
Milano

Sara Barone

BOCCONCINI DI PESCE SPADA E POLENTA

Ingredienti x 4 persone

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.

Preparazione  Cottura 

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 scottatela per un paio di minuti su una piastra preriscaldata.

Assemblate il piatto e servite caldo.

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

Aumentare l'assunzione di Vitamina D | Funzione motoria
 | Riduzione dell'affaticamento

Sara Barone

PIZZOCCHERI MEDITERRANEI

con pesce spada, pomodori secchi e pistacchi

Ingredienti x 4 persone

300 g pizzoccheri
 150 g pesce spada
 70 g pistacchi
 10 pomodori secchi sott'olio
 1 spicchio d'aglio
 olio evo
 1/2 bicchiere di vino bianco
 sale

Preparazione  Cottura 

Mettete a bollire l'acqua in una pentola, per i pizzoccheri.

Scaldate uno spicchio d'aglio con un cucchiaino 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, sguusciate 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.

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

Aumentare l'assunzione di Vitamina D | Funzione motoria
 | Riduzione dell'affaticamento



Sara Barone

INVOLTINI DI POLLO CROCCANTI con ripieno di prugne su salsa allo yogurt

Ingredienti x 4 persone

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

Preparazione  Cottura 

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 formate l'involtino.

Passate la carne nella farina di mais, nell'uovo e nella farina ancora.
 Adagiare gli involtini in una pirofila e cuocere fino a doratura.
 A parte condire un vasetto di yogurt magro con olio e sale.

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

Funzione motoria | Riduzione dell'affaticamento
 | Transito intestinale





Foto: Valentina Petrocola

Toscana
Grosseto

Valentina Pietrocola

ALICI AL FORNO

con pestato di pistacchi e mandorle
accompagnato da prugne secche

Ingredienti x 2 persone

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

Preparazione  Cottura 

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° per 20 minuti.

Una volta pronte e sfornate, adagiatele in un piatto con un guazzetto di olio, limone e prezzemolo.

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

Aumentare l'assunzione di Vitamina D | Funzione motoria |
Riduzione dell'affaticamento | Transito intestinale



Valentina Pietrocola

PANCAKES CON MIRTILLI E GRANELLA DI ANACARDI

Ingredienti x 3 persone

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

Preparazione  Cottura 

Separate gli albumi dai tuori, 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 cucchiate e mezza di composto.

Regolate la fiamma e, appena il pancake 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 cucchiaio di miele.

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

Funzione motoria | Riduzione dell'affaticamento

Valentina Pietrocola

PANCOTTO CON BIETA, FAGIOLI E PANE INTEGRALE DI ALTAMURA

Ingredienti x 4 persone

320 g di pagnottella di pane di Altamura
raffermo integrale
800 g di bieta già pulita
200 g di fagioli cannellini
1 foglia di alloro
2 spicchi d'aglio
peperoncino e sale q.b.
olio evo

Preparazione  10 min Cottura  15 min

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, lasciando intatta la crosta esterna, 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, una foglia di alloro spezzettata per profumare e i fagioli cannellini lessi.

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

Transito intestinale





Nordic Tales

Nordic Walking

Scuola Italiana
Nordic Walking

www.scuolaitaliananordicwalking.it

Nordic Tales

SANOFI GENZYME

SCLE
ROSSI
MONTI
PLA

Food

Tales



Foto: Alice Grandi

Emilia Romagna
Bologna

Alice Grandi

CREMA DI FAVE CON ASPARAGI SELVATICI

Ingredienti x 4 persone

250 g di fave secche decorticate
 1 piccola cipolla
 1 carota
 1 costa di sedano
 800 g di asparagi selvatici (al netto degli scarti)
 2 cucchiaini di olio evo
 sale e pepe q.b.

Preparazione  10
 Cottura  45

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.

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

Riduzione dell'affaticamento | Transito intestinale



Alice Grandi

CRUMBLE DI KIWI E AVENA AL CACAO

Ingredienti x 4 persone

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)

Preparazione  Cottura 

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.

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

Riduzione dell'affaticamento | Transito intestinale



Alice Grandi

STROZZAPRETI INTEGRALI CON PORCINI E CECI

Ingredienti x 4 persone

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

Preparazione  Cottura 

Scaldare in una padella l'aglio tritato sottile con un cucchiaino di olio evo e due di acqua. Appena inizia a dorare unire 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.

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

Aumentare l'assunzione di Vitamina D | Funzione motoria |
 Riduzione dell'affaticamento | Transito intestinale



Nordic Tales

Stagionati integrali con piselli e ceci

Ingredienti:
320 g di stagionati
in noci integrali
400 g di fagioli - piselli
200 g di ceci integrali
1 macinato di piselli
1 spruzzo di olio
2 cucchiaini di olio extra
virgine di oliva



Indicazioni
Dose per 4 persone
Tempo di preparazione: 10 min
Tempo di cottura: 15 min

Nordic Tales

Crema di funghi con asparagi salati

Ingredienti:
250 g di funghi secchi
spuntati
800 g di funghi - shiitake
400 g di funghi - porcini
1 porro - tagliato
1 costa di sedano
2 cucchiaini di olio
1 cipolla
sale, pepe, q.b.



Indicazioni
Dose per 4 persone
Tempo di preparazione: 10 min
Tempo di cottura: 45 min

Nordic Tales

Crema di funghi e avena al cacao

Ingredienti:
8 funghi secchi
100 g di funghi - shiitake
40 ml di olio di girasole
5 cucchiaini di burro di cacao
140 g di funghi - porcini
4 cucchiaini di funghi - porcini
1 porro di verde
1 porro di bianco
100 g di latte
100 g di yogurt greco
1 cucchiaino di cacao
facoltativo: per servire



Indicazioni
Dose per 4 persone
Tempo di preparazione: 10 min
Tempo di cottura: 15 min





Sicilia
Noto

Foto: Tiziana Rimmaudo

Tiziana Rimmaudo

CRUMBLE DI CARCIOFI E POMODORO SECCO

Ingredienti x 2 persone

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

Preparazione  Cottura 

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.

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

Transito intestinale

Tiziana Rimmaudo

TRANCI DI SPIGOLA CROCCANTE CON CREMA DI INDIVIA

Ingredienti x 2 persone

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

Preparazione  Cottura 

Mettete un cucchiaino d'olio su una pirofila, adagiarvi sopra il filetto panato con il pangrattato e le mandorle. Infornare a 180°C 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 e 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.

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

Aumentare l'assunzione di Vitamina D | Funzione motoria |
Riduzione dell'affaticamento



Tiziana Rimmaudo

TORTINO DI SPINACI FRESCHI

Ingredienti x 2 persone

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

Preparazione  20 min Cottura  15 min

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°C.

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

Funzione motoria | Riduzione dell'affaticamento



Sicilia
Cefalù

Anna e Sebastiana Ferro

MUFFIN ALLE MANDORLE E ALBICOCCHE

Ingredienti x 4 muffins

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

Preparazione  Cottura 

In una ciotola pesate la farina integrale, la farina di avena e il lievito; mescolate con un cucchiaino e versate l'olio ed 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.

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

Riduzione dell'affaticamento | Transito intestinale



Anna e Sebastiana Ferro

TORTINO DI ALICI E SCAROLA

Ingredienti x 2 persone

400 g di alici fresche sfilettate
 450 g di scarola
 200 g di pangrattato
 1 mazzetto di prezzemolo
 50 g di mandorle bianche a lamelle
 50 g di pinoli
 20 g d'olio extravergine di oliva
 5 g di pepe bianco

Preparazione  20 min Cottura  15 min

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.

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

Riduzione dell'affaticamento | Transito intestinale

Anna e Sebastiana Ferro

FUSILLI CON TONNO ED ASPARAGI

Ingredienti x 1 persona

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

Preparazione  Cottura 

Lavate sotto l'acqua corrente gli asparagi, rimuovere 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 e il restante olio. Preparate il pesto utilizzando un frullatore a immersione: in un contenitore stretto e lungo

tritare 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.

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

Aumentare l'assunzione di Vitamina D | Funzione motoria
 | Riduzione dell'affaticamento







Foto: Marzia Balza

Veneto
Mestre

Marzia Balza

FRULLATO ALLA BANANA, MANDORLE, UVETTA E YOGURT GRECO

Ingredienti x 2 persone

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

Preparazione



escluso ammollo di 10 minuti

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.

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

Riduzione dell'affaticamento



Marzia Balza

ORZO E FAGIOLI CON ZUCCHINE

Ingredienti x 2 persone

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

Preparazione  Cottura 

Fate ammollare 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, zucchine, aglio e alloro con poco olio di oliva fino a quando cipolle e zucchine 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.

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

Transito intestinale

Marzia Balza

SALMONE IN CROSTA DI MANDORLE E PISTACCHI

Ingredienti x 2 persone

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

Preparazione  10 min. Cottura  15 min.

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.

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

Aumentare l'assunzione di Vitamina D







Piemonte
Torino

Laura Barile

BOWL CON YOGURT GRECO, FRUTTA E NOCCIOLE

Ingredienti x 1 ciotola

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

Preparazione

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.

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

Riduzione dell'affaticamento



Laura Barile

COOKIES CON CACAO E FICHI SECCHI

Ingredienti x 40 biscotti

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

Preparazione  Cottura 

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 ricavatele 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°C per 12 minuti circa.

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

Funzione motoria



Laura Barile

FUSILLI CON TONNO ROSSO E PEPERONI

Ingredienti x 4 persone

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

Preparazione  15 min Cottura  10 min

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 5 minuti.

A cottura completata aggiungete un filo di olio evo a crudo.

Portate a bollire abbondante acqua salata e cuocete la pasta.

Scolate la pasta nella padella del sugo e fate saltare per 1 - 2 minuti.

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

Aumentare l'assunzione di Vitamina D





APPROFONDIMENTO:

ALIMENTI PARTICOLARMENTE INDICATI PER PERSONE CON SM

Alimenti ricchi di nutrienti indicati in caso di affaticamento

Frutta a guscio	Mandorle, pistacchi, pinoli, anacardi, nocciole
Legumi secchi	Ceci, lenticchie, fave
Ortaggi	Funghi secchi, pomodori secchi, radicchio verde, asparagi, indivia, scarola, spinaci, broccoli, porri
Prodotti ittici	Vongole, bottarga, cozze, polpo, acciughe / alici, tonno, filetti di orata, trota, salmone
Carne e salumi	Carne di cavallo, petto di pollo, carne magra di bovino, prosciutto crudo, coniglio, carne magra di maiale, bresaola
Frattagli	di bovino, suino, ovino, cavallo, pollo
Yogurt e formaggi	Yogurt greco; formaggi stagionati come pecorino, asiago, caciocavallo, emmenthal, fontina
Uova	Uova intere di gallina
Cereali integrali	Grano integrale (pane, pasta)
Altro	Cacao amaro, fichi secchi, prugne secche, olive

Alimenti ricchi di nutrienti indicati per la funzione motoria

Uova	Uova intere di gallina
Latte e derivati	Latte, yogurt, formaggi magri
Carne e salumi	Fesa di tacchino, petto di pollo, fesa o scamone di bovino, carne magra di maiale, bresaola, coniglio, prosciutto cotto, prosciutto crudo, bresaola
Prodotti ittici	Trota, bottarga, polpo, polpa di granchio, acciughe / alici, molluschi, vongole, cozze, ostriche
Frutta a guscio	Pistacchi, Pinoli, Mandorle, Noci, Nocciole, Anacardi
Legumi	Fave, fagioli, ceci, lenticchie
Cereali integrali	Grano integrale (pane, pasta)
Ortaggi	Funghi secchi, radicchio verde, indivia, broccoli
Frutta (no guscio)	Kiwi, mirtilli, avocado, fichi secchi e prugne secche
Altro	Cacao amaro

Alimenti ricchi di nutrienti indicati in caso di transito intestinale rallentato / stipsi

Cereali integrali	Grano, avena, orzo
Legumi	Soprattutto lenticchie
Ortaggi	Soprattutto cotti. Utili in particolare cicoria, carciofi, cipolle, porri, aglio, cavoli, zucchine
Frutta	Prugne (fresche e secche), fichi (freschi e secchi), uva, cachi, albicocche, kiwi, nocciole

Alimenti ricchi di vitamina D

Pesci grassi	Aringhe, tonno, acciughe / alici, pesce spada, salmone, anguille, sarde
Pesci magri	Filetti di spigola, trota
Altri prodotti ittici	Bottarga
Molluschi	Vongole
Funghi	Porcini

Alimenti ricchi di omega-3

Pesci grassi	Tonno, aringhe, salmone, sarde, pesce spada, acciughe/ alici, anguilla, sgombro
Pesci magri	Filetti orata, trota
Altri prodotti ittici	Bottarga
Frattaglie	Midollo e cervello di bovino



Iniziativa realizzata con il patrocinio di:



un mondo libero dalla SM



con il supporto non condizionato di:



in collaborazione con:



Partner tecnico:





Foto: Anna e Sebastina Ferro

iFoodStyle

DAL WEB ALLA TAVOLA

Speciale Nordic Tales Foodie Edition

