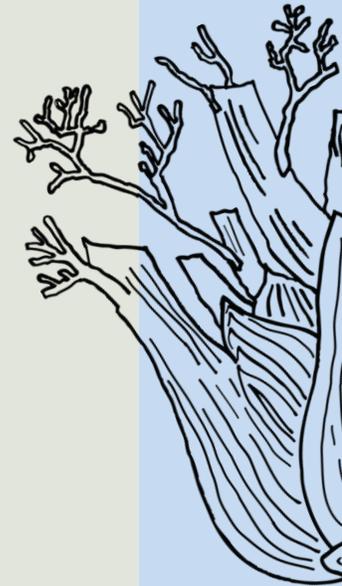




L'inverno a tavola



TIPS NUTRIZIONALI, RICETTE
E SUGGERIMENTI SU ALCUNI
DEI PIÙ NOTI CIBI INVERNALI



ANITA GIUSO
DOTTORESSA IN DIETISTICA

Introduzione

Ciao,

Grazie per il tuo interesse verso questa piccola guida. Spero che possa esserti utile per conoscere meglio alcuni alimenti stagionali e sfruttarne il più possibile le caratteristiche nutrizionali ed organolettiche.

All'interno troverai:

- **FRUTTA & VERDURA di stagione**
- **ARANCE:** l'agrumo invernale per eccellenza
- **VERZA:** Versatilità e sapore
- **BARBABIETOLA:** carboidrato o verdura?
- **MELAGRANA:** frutto dai super poteri
- **CAVOLO NERO:** l'ortaggio poco conosciuto dai mille volti

Spero sia di tuo gradimento!

Anita

Stagionalità d'Autunno

FRUTTA



POMPELMO



ANANAS



LIMONI



MELA



ARANCIA



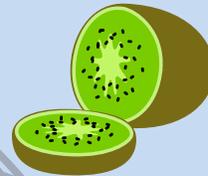
LITCHI



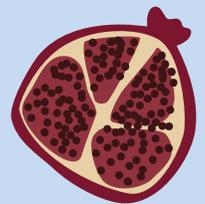
PERE



MANDARINO

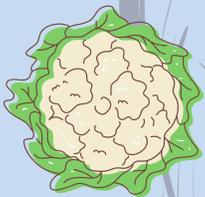


KIWI



MELOGRANO

VERDURA



CAVOLFIORE



CARCIOFO



ZUCCA



BROCCOLO



CAROTA



PORRO



CAVOLO
ROSSO



SPINACI



CAVOLO
CAPPUCCIO



BARBABIETOLA



ARANCE

COSA SONO

Le arance sono un frutto tipicamente invernale che troviamo tendenzialmente **da dicembre ad aprile**.

Ne esistono numerose **varietà** dall'arancia rossa a quella bionda e quelle più note sono siciliane:

- *Belladonna*
- *Tarocco*
- *Moro*
- *Sanguinello*

TIPS NUTRIZIONALI

Dal punto di vista nutrizionale hanno le caratteristiche della **frutta**.

Sono fonte di **acqua, zuccheri semplici, fibra e micronutrienti** (vitamine e sali minerali).

Apportano prevalentemente **vitamina C** grazie alla quale **favoriscono** anche l'**assorbimento del ferro**

La porzione media è di 150 g.

E LA SPREMUTA?

La **spremuta** deriva dalla spremitura delle arance.

Viene eliminata la parte della fibra mentre restano gli zuccheri della frutta, l'acqua e i micronutrienti.

Sostituisce una porzione di frutta, ma non è come masticare la frutta vera. Di base, è sempre meglio preferire la frutta intera.



POLLO AGLI AGRUMI

- 500 g petto di pollo
- 1 arancia succo e scorza
- Farina di riso senza glutine q.b
- Vino bianco per sfumare
- Sale e pepe

Tagliate il pollo a tocchetti e passatelo nella farina.

Fatelo rosolare in padella con un filo d'olio.

Sfumate con vino bianco e il succo d'arancia

Aggiustate di sale, pepe e aggiungete scorza d'arancia



VERZA

COSA SONO

La verza, nota anche come verzotto o **cavolo verza**, è simile al cavolo cappuccio, ma a differenza di questo presenta foglie grinzose, increspate e con nervature prominenti.

La verza si coltiva soprattutto nei **mesi autunnali e invernali** e se tenuta al fresco si conserva a lungo.

Per la cottura al vapore o in pentola a pressione, il metodo più efficace per **smorzare il cattivo odore** della verza è quello di aggiungere all'acqua qualche **foglia di alloro**, oppure un cucchiaino di **aceto bianco o di latte**.

TIPS NUTRIZIONALI

A livello nutrizionale ha le caratteristiche della verdura: **poco calorica**, molto ricca di **acqua**, fonte di **fibre** e di **micronutrienti**

COME LA PREPARO

- Stufata in padella con spezie
- Ripiena
- Come farcitura di paste ripiene
- In insalata cruda
- In zuppe e minestre
- Per fare i pizzoccheri



ZUPPA DI VERZA, RISO E PATATE

Dose per 4 persone

- 200g riso
- 2 patate grandi
- 1/2 Cavolo Verza
- dado granulare
- 1 cucchiaio di concentrato di pomodoro
- Sale e pepe q.b

Mettere l'acqua con il dado vegetale sul fuoco.

Tagliare le patate a cubetti e la verza a striscioline.

Mettere tutto nella pentola, Aggiungere il concentrato e lasciar cuocere circa 45 minuti.

Buttare il riso e cuocere altri 15-20 minuti circa.

Servire calda eventualmente aggiustando di pepe e sale.

BARBABIETOLA

COS'E'

La barbabietola o rapa rossa è un **ortaggio** e non va confusa con la barbabietola bianca (utilizzata per la produzione dello zucchero).

Ha un **sapore leggero e dolciastro** e proprio per questo è usata in molte **ricette** sia **dolci che salate** ed è un'ottima base per i centrifugati.

La raccolta delle barbabietole rosse avviene tra agosto e febbraio.

TIPS NUTRIZIONALI

A livello nutrizionale la barbabietola è un ortaggio quindi comparabile alla verdure: **poco calorica, molto ricca di acqua, fonte di fibre e di micronutrienti**

E' ricca di **antociani e flavonoidi** ed è preferibile evitare lunghe cotture proprio per non perdere le sostanze benefiche presenti.

In commercio si trovano già cotte sottovuoto

COME LA PREPARO

- **Chips al forno** - 180° per 20 minuti
- **Crude** a carpaccio
- **Già cotte** e condite con olio e aceto
- Al **vapore** - 30 minuti da quando bolle l'acqua
- Al **microonde** 700 watt per 20 minuti
- Intere al **cartoccio** 200° per mezz'ora
- **Bollitura** per circa 30 minuti



TORTA CIOCCOLATO E BARBABIETOLA

- 250-300ml latte vaccino o di soia
- 50g cioccolato fuso
- 70 ml olio di girasole
- 80g zucchero
- 250g farina
- una manciata di mandorle leggermente tritate
- 1 uovo
- 200g di barbabietola frullata
- 1 bustina di lievito

Mescolare tutto insieme, mettere in una teglia e cuocere a 180° per circa 35-40 minuti facendo la prova dello stecchino!

MELAGRANA

COSA È

La **melagrana** è un **frutto** di origine antichissima e viene coltivato in India, nel Caucaso, in Iran e nell'area mediterranea.

Il nome deriva dal latino **malum** (mela) e **granatum** (con semi). La forma del melograno ricorda in effetti quello della mela, ma con all'interno i numerosi chicchi dal gusto acidulo, chiamati **arilli**.

TIPS NUTRIZIONALI

La melagrana è un **frutto** ricco di sostanze con effetti benefici sull'organismo.

Nella melagrana sono presenti in grandi quantità **antiossidanti**, **vitamina C** (acido ascorbico) e **provitamina A**, ma soprattutto **polifenoli**.

È inoltre un'ottima fonte di **fibre solubili e insolubili**,

L'**apporto calorico** per 100 g di melagrana è di 50-60 calorie con 13 g di zuccheri, comparabile dunque all'apporto calorico della mela o di altri frutti simili.

COME LA PREPARO

Rappresenta una porzione di frutta giornaliera, e può essere consumata:

- Per arricchire **risotti o primi piatti**
- A merenda/colazione mescolato allo **yogurt**
- Per arricchire **arrosti o secondi di carne**
- Nelle **insalate** insieme a verza, finocchi, noci e uvetta
- Per fare **succhi** o centrifughe
- Per **decorare** dolci, crostate o varie preparazioni



*Fonte: Tabelle di composizione degli alimenti, Aggiornamento 2019, Crea

CAVOLO NERO

COSA È

Il cavolo nero o **Kale**, è una pianta appartenente alla famiglia delle **Brassicaceae**.

Si distingue per il **colore scuro** e per il fatto che diversamente dagli altri cavoli **si sviluppa in lunghezza**. La parte edibile è rappresentata dalle foglie.

Ha un **sapore amarognolo e terroso**, più delicato rispetto al cavolo riccio, ma più forte rispetto al cavolo cappuccio

TIPS NUTRIZIONALI

A livello nutrizionale il Kale è un **ortaggio, fonte dunque di fibra, vitamine e sali minerali**.

Nelle diete vegetali ne viene spesso suggerito il consumo per il suo buon apporto di **calcio e ferro**.

COME LO UTILIZZO

- Per preparare **pesti** speciali
- **Chips** al forno: 180° circa 10 minuti
- Nelle **zuppe** (con fagioli e patate ad esempio)
- In **padella** con aglio e peperoncino

*Fonte: Tabelle di composizione degli alimenti, Aggiornamento 2019, Crea



PESTO DI CAVOLO NERO

- 40 g di nocciole tostate
- 50g di foglie di cavolo nero
- Sale grosso q.b

Frullare insieme le nocciole con le foglie di cavolo nero o crude o sbollentate aggiungendo poca acqua di cottura della pasta per renderlo cremoso.

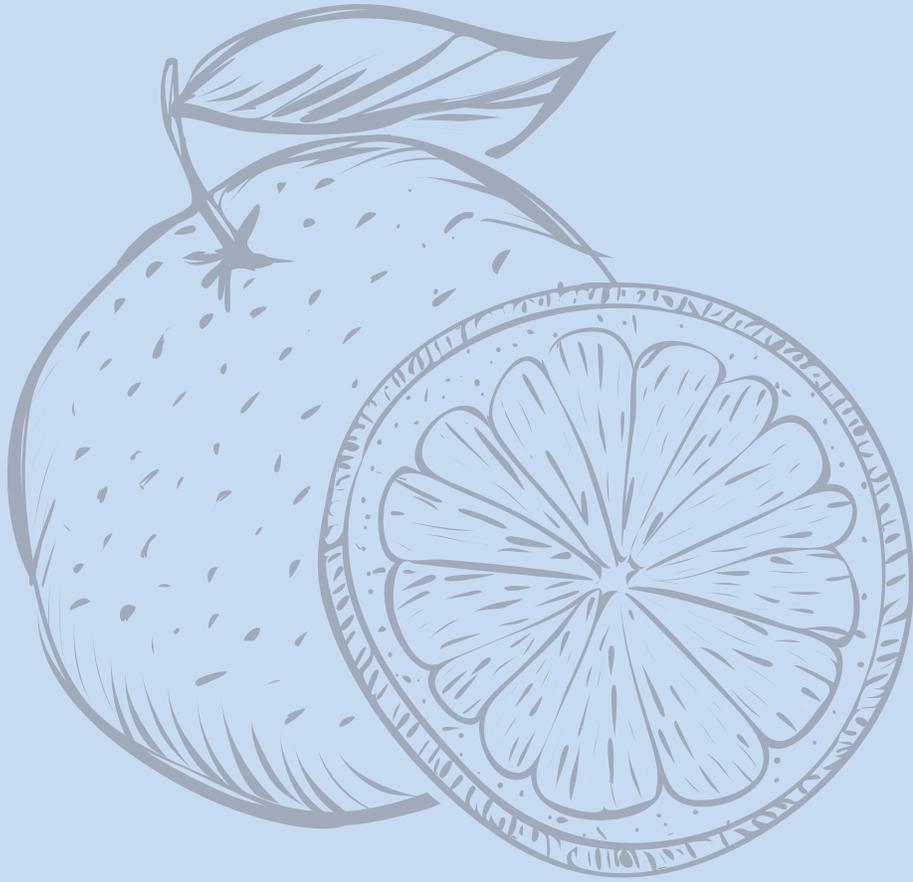
Ideale per condire la pasta o gli gnocchi di zucca.





Contenuti e ricette: Dott.ssa Anita Giuso, Dietista

Tutti i diritti sono riservati. Qualsiasi riproduzione, anche parziale, senza autorizzazione scritta delle autrici o previa citazione della fonte è vietata.



Contenuti e ricette: Dott.ssa Anita Giuso

Tutti i diritti sono riservati. Qualsiasi riproduzione, anche parziale, senza autorizzazione scritta dell'autrice o previa citazione della fonte è vietata.