



7-9 marzo 2017



❖ Siamo vicini alla conclusione di questo percorso
che vi ha viste impegnate per un intero anno
È tempo di bilanci ...



❖ Abbiamo raccolto tutte le vostre ricette e ne
abbiamo scelte alcune...





Bere almeno 8 bicchieri di ACQUA al giorno.



Consumare 2 porzioni di VERDURA (cotta e cruda) ad ogni pasto e 2-3 porzioni di FRUTTA al giorno.



Introdurre a colazione e ai pasti CEREALI in chicchi integrali.



Consumare LEGUMI 3-4 volte alla settimana, LATTE o YOGURT non più di 1 volta al giorno.



Consumare 3 porzioni di PESCE alla settimana e 2 porzioni di CARNI BIANCHE alla settimana.



Consumare massimo 2 porzioni di FORMAGGIO alla settimana. Consumare non più di un paio di UOVA alla settimana.



Non consumare più di una porzione di CARNE ROSSA a settimana.
Evitare le CARNI CONSERVATE.
Eliminare lo ZUCCHERO e non superare una porzione di DOLCE a settimana.

Chi non ha l'abitudine di bere alcolici non cominci!
Chi beve VINO o BIRRA, non ne consumi più di un bicchiere al giorno.



**Come sono cambiate le vostre
abitudini alimentari?**

Il vostro modo di fare la spesa è diverso?

Prima: osservazioni/dichiarazioni al 1° colloquio

**Dopo: osservazioni/dichiarazioni ai vari incontri o
nei vostri diari**

La spesa (prima)



*“... ho difficoltà a trovare prodotti giusti,
non vado nei supermercati specializzati ...”*

*“... le etichette sono difficili da leggere, alcuni ingredienti sono
incomprensibili...”*

*“... alla fine compro sempre le stesse cose, temo che in casa non
piacciono cose diverse ...”*

*“... sono diffidente verso alcuni prodotti, non li conosco e non li so
cucinare ...”*

La spesa (dopo)

“... è vero! Al supermercato ci sono anche cose sane e buone da poter scegliere...”

“... adesso mi sforzo di leggere le etichette, ci metto di più a fare la spesa ... ma, in effetti, compro cose più sane ...”

“... ho provato “quel prodotto”, non è poi così difficile da cucinare ed è anche molto veloce da preparare...”

“... anche mio marito/compagno/figliha/hanno apprezzato questa ricetta con questo nuovo ingrediente..”



L'organizzazione dei pasti

- **La colazione (prima)**

“... brioche e cappuccino...”

“... tramezzino e succo di frutta...”

“... solo 1 caffè, non mi va niente... non ho tempo...”



- **La colazione (dopo)**

“... ho assaggiato il muesli nello yogurt, non pensavo fosse così buono ...”

“... ho provato la colazione salata con pane e pomodoro, buona e saziante...”

“... adesso faccio colazione volentieri e con appetito...arrivo all'ora di pranzo meno affamata...”

- **Il pranzo (prima)**

“... solo un po’ di frutta... purtroppo non ho tempo...”

“... alla mensa ci sono sempre le stesse cose e le verdure non sono buone, sono sempre stracotte...”

“... mi porto un panino da casa, per praticità...”

“... all’ora di pranzo sono a casa da sola, non mi va di cucinare solo per me, mangio solo un po’ di formaggio o della schiacciata...”

- **Il pranzo (dopo)**

“... porto con me verdura e frutta già preparata e sbucciata, così riesco sempre a mangiarla...”

“... nei mesi invernali prendo le zuppe o i minestroni, alla mia mensa c’è sempre almeno una scelta...”

“... cucino la cena più abbondante e metto subito via una porzione per il pranzo del giorno dopo in ufficio...”

“... facendo un pasto equilibrato nel pomeriggio mi sento meglio, ho più energia e meno sonnolenza..”

- **La cena (prima)**

“... spesso torno tardi, ho solo il tempo di preparare una fettina di carne ai ferri ...”

“... non posso fare la spesa tutti i giorni, mi capita di non avere verdura in frigo ...”

“... per praticità qualche volta faccio la cena fredda con salumi e formaggio ...”

- **La cena (dopo)**

“... ho seguito il vostro consiglio, un filetto di pesce in forno o in padella può essere molto veloce da preparare...”

“... oltre a quelle fresche adesso compro anche le verdure surgelate e i minestroni, così quando non faccio la spesa ho qualcosa già a casa ...”

“... compongo delle ricche insalate, con tanti tipi di verdura e legumi e la cena è pronta in pochi minuti...”

Riflessioni e commenti

Quali benefici, se ci sono stati, avete sperimentato
in quest'ultimo anno?

Es. FISICAMENTE, PSICOLOGICAMENTE, SOCIALMENTE

Se avete voglia fate degli esempi da condividere
stasera ...

Il nostro percorso insieme



E adesso....?

Ci piacerebbe che questo stile alimentare facesse ormai parte di voi, della vostra quotidianità ...

senza che vi sentiate costantemente “a dieta” ...

**Se non avete pienamente raggiunto alcuni degli obiettivi che vi abbiamo proposto,
ricordatevi che c'è ancora la possibilità di metterli in pratica,
magari proprio nei prossimi mesi.**

Cosa vi è rimasto più difficile attuare in questo anno?

A tale proposito, c'è qualcosa che vi piacerebbe provare ...

'cosa potrebbe aiutarmi/rendermi più facile raggiungere il mio obiettivo?'



**Durante l'anno capitano spesso periodi “particolari” di festa, di vacanza ...
vi potete rilassare un po'...**

Assaggiate tutto, ma cercate di limitarvi un po' nelle quantità!

Se i periodi di festa sono lunghi, tra una festa e l'altra:

- abbondate con le verdure e fate solo degli assaggi di tutto il resto
 - non fate il bis: una porzione basta!
 - servitevi una porzione non troppo abbondante.
- impariamo a dire no grazie, ho mangiato già molto bene e in abbondanza!



... e per i dolci?

valgono sempre le stesse regole ...

non più di una volta alla settimana ... possibilmente!

E se proprio non resistete, prendete piccoli assaggi.

**Abbiamo raccolto tutte le vostre ricette e
ne abbiamo scelte alcune...**

Criteri di scelta delle ricette:
(in linea con gli obiettivi del progetto)

- prevalenza di alimenti di origine vegetale e a bassa densità energetica
- basso indice glicemico
- gustose, stuzzicanti
- veloci, facili da realizzare

alimenti a bassa densità energetica

- tutta la frutta e la verdura senza amido
- legumi
- zuppe, minestroni e brodi vegetali
- latte scremato, yogurt magro
- pesce e carne bianca



Gli alimenti a bassa densità energetica sono quelli che mediamente contengono non più di 150 kcal per 100 g

Gli alimenti a elevata densità energetica sono quelli che mediamente contengono più di 225/275 kcal per 100 g

Fonte: World Cancer Research Fund / American Institute for Cancer Research. Food, Nutrition, Physical Activity, and the Prevention of Cancer: a Global Perspective. Washington DC: AICR, 2007

basso indice glicemico

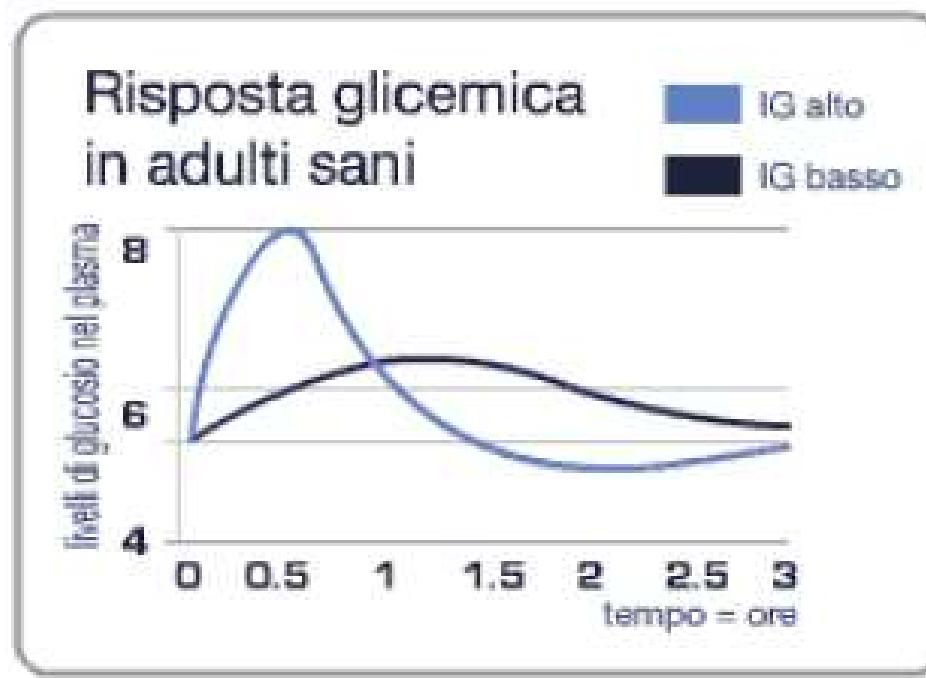
- verdura
- legumi
- frutta secca
- frutta fresca
- alcuni cereali (integrali)



Come già sapete...

- IG misura la velocità di un determinato alimento di alzare la glicemia dopo il pasto rispetto a uno standard di riferimento che generalmente è il glucosio puro
- viene indicato con un numero da 0 a 100.
(Il glucosio puro ha un IG pari a 100)

Variazione della glicemia in base all'assunzione di un alimento ad alto o basso IG



Alimenti ad alto IG → variazione veloce della glicemia, iperproduzione insulinica e conseguente ipoglicemia.

Alimenti a basso IG → mantenimento glicemia costante, prevenzione crisi ipoglicemica e attacchi di fame

Perché questo è importante?

PASTO MOLTO RICCO DI ALIMENTI AD ALTO INDICE GLICEMICO



ALTERAZIONE DEL SENSO DI SAZIETÀ

tanta insulina, svuotamento repentino ed eccessivo di zuccheri nel sangue,
nuova fame, pericoloso circolo vizioso.

INSULINO-RESISTENZA

IPERINSULINEMIA E SVILUPPO DI SOSTANZE PROLIFERATIVE

Il rilascio di insulina
in grandi quantità favorisce la produzione di fattori di
crescita cellulare (IGF-I) e di altre sostanze che possono promuovere
la crescita di cellule neoplastiche.



**L'IG è un parametro che ci permette di
classificare gli alimenti che contengono carboidrati**



CLASSIFICAZIONE INDICE GLICEMICO*: IG: ≤ 55 basso, 56-69 medio, ≥ 70 alto

*Glycemic Index, Glycemic Load and Glycemic Response: An International Scientific Consensus Summit - Stresa, Italy June 6,7-2013



ALIMENTO	indice glicemico
pasta	50
pasta integrale	40
riso bianco	80 - 90
riso integrale	40 - 50

ALIMENTO	indice glicemico
pane bianco pezzatura piccola	75
pane integrale	65
pane integrale di segale con semi	45
pasta	50
pasta integrale	40
riso bianco	80 - 90
riso integrale	40 - 50
patate	90
ceci	30
pomodori	30
spinaci, zucchine, insalata	15
mela	35
banana	60

Fonte: International Tables of Glycemic Index and Glycemic Load Values: 2008, Atkinson S. Diabetes Care. 2008 Dec

Strategie 1/2

- Prediligere alimenti costituiti da carboidrati complessi, limitando l'assunzione di zuccheri semplici
- Scegliere cibi meno raffinati o, meglio ancora, integrali
- Arricchire la propria dieta in fibre
- Cuocere al dente i cereali

Strategie 2/2

- Comporre i pasti con alimenti scelti tra i differenti gruppi alimentari (la composizione chimica del pasto incide sulla rapidità di assorbimento ecc..)
- Mantenere le verdure croccanti, utilizzando cotture brevi, così che al pasto mantengano le loro proprietà e in particolare quella di barriera all'assorbimento degli zuccheri



- Oltre 150 ricette raccolte
- Sviluppi futuri: possibile pubblicazione ...

**Ovviamente non è stato facile scegliere!
Ecco alcuni esempi ...**

Esempio pranzo 'ricco'

**Crostini misti con
pesto di ravanelli
e pesto ai carciofi**
ricette di Barbara Atzori



Sedani in tegame
ricetta di Cinzia Raveggi

Puntarelle di cicoria
ricetta di Valentina Fumelli

**Filetto di trota salmonata
con sesamo e papavero**
ricetta di Maria Luisa Costa

**Lasagne
agli asparagi**

ricetta di Laura Parisi

besciamella fatta con latte vegetale,
farina di farro, olio evo, noce
moscata e zafferano
asparagi semplicemente lessati
e poi ripassati con olio e aglio...



Torta integrale di mele

ricetta di Chiara Versari

con farina integrale,
zucchero integrale
di canna, latte di soia,
olio di girasole, mele e uvetta



Esempio pranzo ‘lavoro’

Farro perlato al pesto fatto in casa con fagiolini e pomodorini

ricetta di Francesca Talli

Ingredienti per 2 persone:

160 gr di farro

50 gr di fagiolini

10 pomodorini

2 cucchiai di pesto

Pulite i fagiolini e cuocetele al vapore. Nel frattempo cuocete il farro in una pentola d'acqua per una quarantina di minuti, salandolo solo alla fine. Scolate il farro, unite i fagiolini e i pomodorini tagliati. Preparare il pesto (io vado ad occhio) comunque usare una vaschetta di basilico fresco, pinoli circa 15 grammi, olio 3 cucchiai (di quello buono) una noce di grana e una di pecorino, frullare tutto nel mixer. Mettere due/tre cucchiai di pesto nel farro, mescolare il tutto e aggiungete olio e sale. Buonissimo anche servito tiepido o freddo.



Esempio picnic

Hummus di ceci

ricetta di Ilaria Crocioni e Antonella De Masi

Polpette di cavolfiore

ricetta di Cristina Scardigli

Polpette di melanzane

ricetta di Gabriella Innao

Polpette di quinoa

ricetta di Silvia Ermini



Tabulè con verdure

ricetta di Elisa Miranda

cous cous,
pomodorini datterini
peperone giallo, sedano,
olive nere, olio evo,
aceto bianco o di mele, sale



Preparare il cous cous come riportato sulla confezione e condirlo con le verdure tagliate a piccoli pezzetti, olio evo, aceto e sale. Tenere in frigo per circa un'ora prima di servire.

Muffin alle carote

ricetta di Veronica Pappaiani

Con farina tipo 2, zucchero integrale di canna, carote, latte di avena, olio extra vergine di oliva e succo di arancia



Pollo e cipolla al curry
Spaghetti con cime di rapa
Francesca Tartaglione

Orata al cartoccio
Straccetti di pollo
Barbara Legari

Muddica
Pasta con i carciofi
Spaghetti (vermicelli)
al tonno fresco (pinne gialle)
Laura Bandini

Petto di pollo al limone
Valentina Malucchi

Grano profumato alla menta
Minestra di fagioli borlotti
Pomodori ripieni
Valentina Galardi

Lenticchie lessate al fiasco
Riso con fagioli neri
Ilaria Chiari

Orate primavera
Daniela Lotti

Zuppa di cavolo nero
Beatrice Puggelli

Taccole
Minestrone
Sformato di patate
Silvia Moroni

Hamburger di ceci
Pollo intero con limone
Cora Palchetti

Marmellata fatta in casa
Cavolo rosso in agrodolce
Elisabetta Paccosi

Risotto fiori di zucca
Tisana al ginseng
Giovanna Mancini

Curry con zucca e ceci
Pesce spada alla piastra con zenzero e curry
Silvia Chessa

Risotto asparagi light
Elisa Bellini

Pasta coi broccoli
Luciana Giannelli

Mousse di salmone
Zuppa di pesce
Crumble di lenticchie
Roberta Toci

Riso al latte di cocco con coriandolo e ginger
Pollo con ananas e cipolle
Bocconcini di tonno in crosta di sesamo con riso integrale al cocco
Barbara Toci

Farfalline integrali saltate con verdure
Nadia Banti

Pesce spada cotto in padella
Bocconcini di pollo al limone
Silvia Nato

Vellutata di rape e patate
Raffaella Berti

Zucchine ripiene
Francesca Fiorenza

Pizzoccheri su vellutata di verdure
Fusilli con mazzancolle
Laura Bartolini

Polpettine alla polpa di granchio

Lisa Giometti

Inzimino

Francesca Giraffa

Schiacciata rustica alle verdure

Caterina Mattioli

Frittata con patate, cipolle e agretti

Sara Carpini

Insalata di pasta

Sara Paccosi

Vignarola

Spezzatino di seitan

Silvia Calcagni

Zuppa di piselli

Satu Udd

Tortino

Andersen Trine

Pizza di farina di kamut

Pasta kamut al pomodoro

Acciughe in forno

Coniglio in padella

Lasagne al pesto

Elisa Marmugi

Torta di sfoglie di mele

Pollo con le olive

Cheese cake

Passato con broccoli, finocchi, zucchine

Pizza con farina integrale e ai cereali

Gnocchetti di farro integrale con broccoli e olio di oliva

Passato di verdura

Pasquarelli Giada

Coda di rosso su cipolle rosse con riso integrale

Simona Massetti

Sformato di piselli

Zucchine in padella

Salame di tonno

Lorenza Rossi Romanelli

Pasta con gamberi, carote e carciofi

Crostone ceci, agretti e paprika

Elena Farinelli

Pasta alla quinoa con aglio, olio, peperoncino, pinoli, acciughe sott'olio e olive taggiasche

Riso thai al vapore con latte di cocco, curry e curcuma

Insalata di cous cous e farro, pezzetti di tonno, tofu, mango e curry

Falafel di ceci

spaghetti di soia con verdure al curry e latte di cocco

fusilli integrali all'arrabbiata di noci

Valentina Primerano

Calamari e verdure gratinate

Sandra Giovini

Involtini primavera

Zuppa di pesce

Segato di carciofi

Carote al forno

Miglio con verdure al forno

Seitan con carciofi

Pirottini di miglio al forno con zucca e provola affumicata

Francesca Cascino

Polpette di miglio alle verdure con crema di fave

Sara Lori

Minestra cereali e verdure

Carla Grande

Torta fatta in casa

Vellutata carote e zucca

Chiara Anicetti

Totano ripieno

Pasta e ceci

Sugo di cernia

Barbara Caparrini

Gnocchi di ceci

Razzolini Laura

Merluzzo con pomodorini e olive

Risotto con carciofi

Minestrone fatto in casa

Greta Parri

Quinoa con verdure

Maria Novella Porta

Pollo in forno

Marcella Moretti

Pasta e fagioli

Alessia Abbarchi

Salsa verde

Cipolline in agrodolce al forno

Federica Corsini

Spaghetti con bottarga di tonno

Eleonora Bonaldi