

# I CONTORNI

E LA DIETA MEDITERRANEA





# SFORMATINO DI SPINACI

Ingredienti per 4 persone:

- 500 gr di spinaci novelli
- 60 gr di pinoli
- 60 gr di Parmigiano Reggiano DOP
- 1 uova
- Olio EVO q.b.
- Sale q.b.

## PREPARAZIONE:

1. Sbollire come prima cosa gli spinaci in acqua bollente salata per 3-4 minuti. Una volta cotti, raffreddarli sotto acqua corrente, scolateli bene e strizzarli in modo da eliminare la gran parte dell'acqua assorbita. Tritateli finemente a coltello e trasportarli in una ciotola, unire un filo d'olio d'oliva.
2. Al composto ottenuto aggiungere il Parmigiano grattugiato e un uovo sbattuto in precedenza (prima di unirlo al composto, assicurarsi che sia stato sottoposto ad un abbattimento di temperatura al negativo per almeno 30 minuti), aggiustare di sale (e pepe a piacere) per poi passare ad incorporare il tutto.
3. Tramite una formina circolare di metallo posata sul piatto, riempire per  $\frac{3}{4}$  con il composto di spinaci. Passare poi alla decorazione sovrapponendo alla forma i pinoli; con delicatezza estrarre la formina per ottenere così.

# PATATE DUCHESSA CON ASIAGO E ROSMARINO



Ingredienti per 4 persone:

- 700 gr patate novelle
- 70 gr di Asiago
- 50 gr di Grana Padano
- 3 tuorli
- Sale e pepe q.b.
- Rosmarino fresco

## PREPARAZIONE:

1. Partendo da acqua fredda in una casseruola, metterla a bollire per poi versare le patate finché non si saranno lessate (ci vorranno all'incirca 30-40 minuti). Non appena sarà facile infilzarle con uno stecchino, segno di cottura finita, procedere sbucciandole ancora calde e schiacciarle con l'aiuto di un passaverdure all'interno di una ciotola capiente.
2. Unire alle patate i 3 tuorli, l'Asiago, il formaggio grattugiato, aggiungere sale e pepe, il rosmarino fresco tritato e amalgamare il tutto con una frusta a mano, finché otterremo un composto omogeneo.
3. Con l'aiuto di una tasca da pasticciare munita di bocchetta a stella di 16 mm, versare l'impasto e spremere per formare dei ciuffetti su una teglia foderata con carta da forno. Dovranno avere la stessa misura.
4. Cuocere in forno preriscaldato ventilato a 180° per 15-20 minuti, fino a doratura.

# DISCHI DI POLENTA



Ingredienti per 4 persone:

- 500 gr farina di mais
- 2 l d'acqua
- 15 gr olio EVO
- 1 cucchiaio di sale

## PREPARAZIONE:

1. All'interno di una pentola dal fondo spesso versare l'acqua e portarla quasi a bollire.
2. Aggiungere il sale per poi iniziare a riporre la farina a pioggia; con l'aiuto di un cucchiaio di legno mescolare energicamente mantenendo la fiamma alta.
3. Incorporare l'olio per evitare la formazione di grumi e continuare a mescolare finché non avrà cominciato a bollire. Quindi abbassare il gas, e a fuoco dolce procedere a mescolare evitando che la polenta si attacchi sul fondo della pentola: non appena comincerà a staccarsi dalle pareti sarà pronta per essere capovolta su un tagliere ed essere sformata.
4. Livellare la polenta e lasciarla raffreddare. Quando si sarà solidificata a sufficienza, si potrà procedere ricavando con l'ausilio di una formina dei dischetti.
5. Scottare entrambi i lati in una padella per formare una rosolatura, e la polenta sarà pronta.

# LA DIETA MEDITERRANEA

La dieta mediterranea è uno stile alimentare basato su uno studio durato 25 anni da parte di un uomo americano di nome Ancel Keys. Vennero presi in campione 7 Paesi: Italia, Grecia, Olanda, USA, Ex Jugoslavia, Giappone e Finlandia; ognuno con il proprio tipo di alimentazione.

Dagli studi svolti si è potuto notare come nei Paesi Nordici venivano privilegiati alimenti ricchi di grassi di origine animale, che portavano però ad un rischio elevato di incorrere in malattie cardiovascolari.

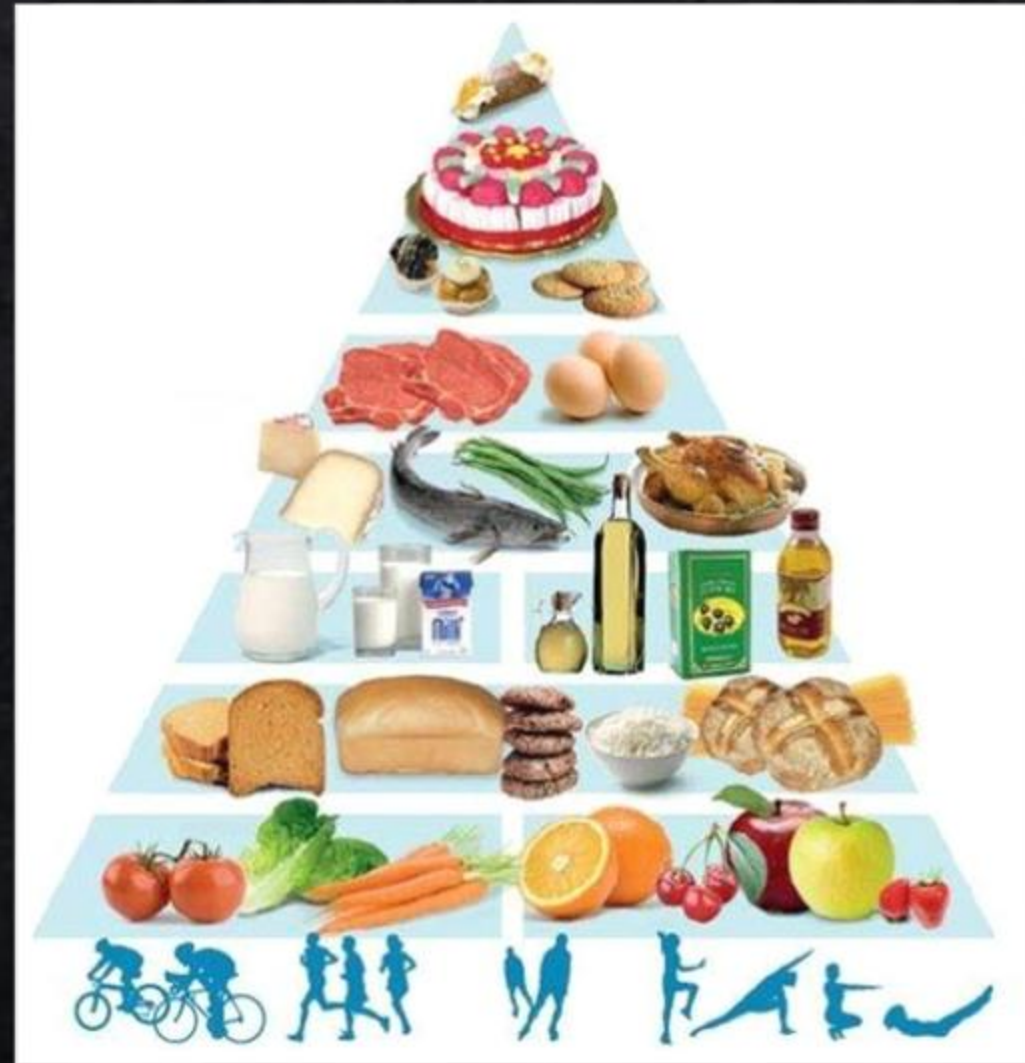
Negli Stati Mediterranei come Italia e Grecia invece l'alimentazione era più equilibrata e pulita, basata sul consumo di cereali e ortaggi che crescevano grazie al clima favorevole. Saltó all'occhio il fatto che meno persone si ammalavano per via della loro alimentazione, vennero così presi come modelli questi due Paesi per formare uno schema alimentare.



- Lo schema adottato per rappresentare la dieta Mediterranea è la piramide alimentare.

Dal basso verso l'alto, possiamo trovare gli alimenti da consumare più frequentemente fino alla cima, dove sono posizionati quelli da limitare.

- In cima sono posizionati **carni bianche, pesce, uova e legumi**, ottime fonti di proteine da consumare però con riguardo. All'apice invece ci sono **dolci, insaccati e carne rossa**, da consumare al massimo 2 volte alla settimana.



- Al centro della piramide troviamo gli alimenti da consumare con moderazione: **latte e derivati e frutta a guscio** vanno consumati un paio di volte alla settimana. **Olio d'oliva ed erbe aromatiche** come sostitutivo del sale.

- Alla base della piramide troviamo **frutta e verdura** accompagnati da **cereali e derivati**, importanti da consumare quotidianamente. È altrettanto importante associare **attività fisica** e bere molta **acqua**.

# ...UNA DIETA SOSTENIBILE



La dieta Mediterranea si basa su un consumo di alimenti di origine vegetale, come si nota dalla piramide alimentare, sono prediletti. Per questo motivo è considerata un modello di **DIETA SOSTENIBILE**.

Gli alimenti di origine animale, quindi gli animali stessi, inquinano di più e rilasciano nell'atmosfera sostanze anche tossiche; di fatto, gli alimenti come le carni sono quelli da consumare meno spesso.