



La Salute nel Piatto

11 MARZO 2021 - 31 MAGGIO 2021

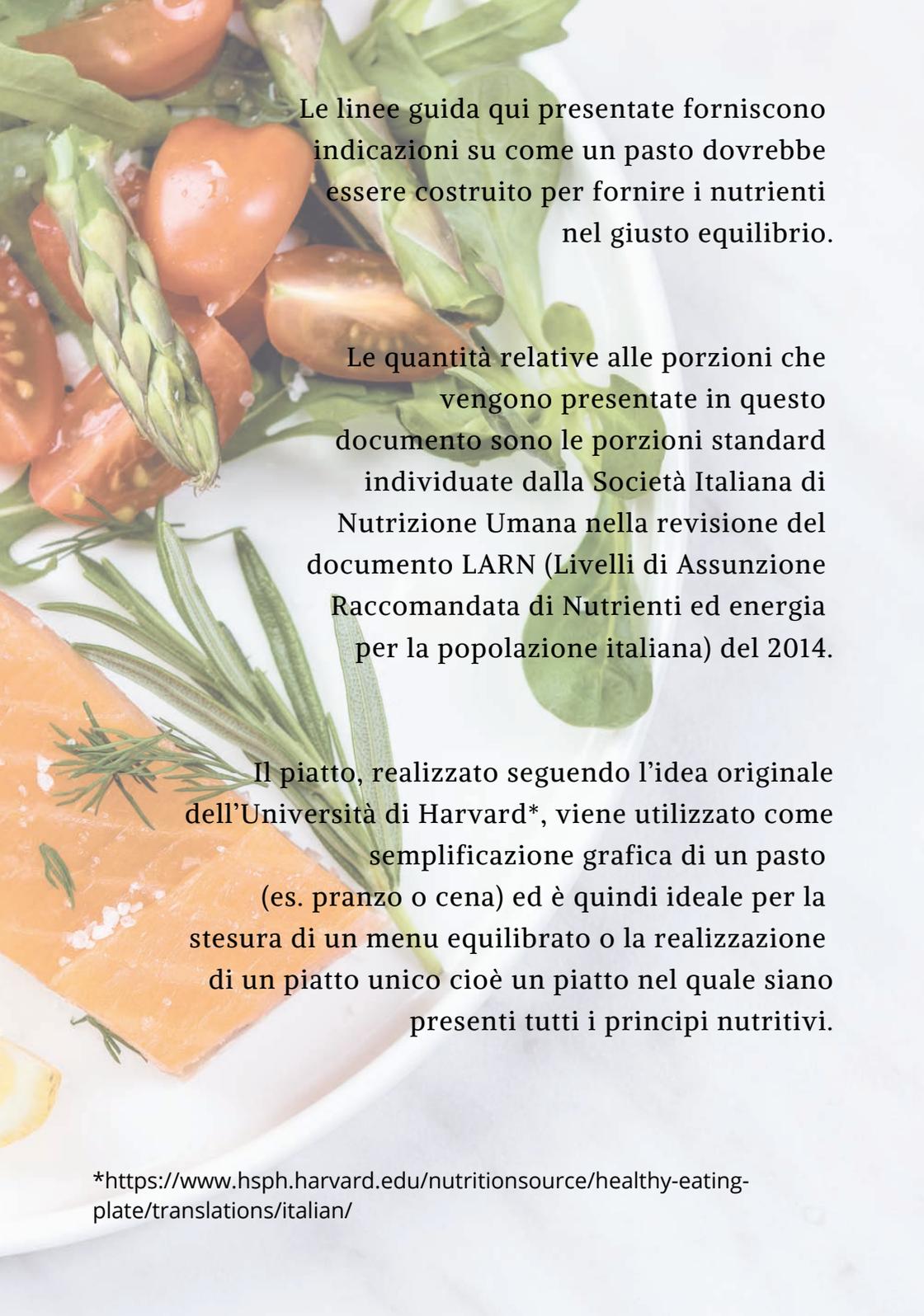
**INDICAZIONI
E SUGGERIMENTI PER IDEARE
IL PIATTO DELLA SALUTE**



Il progetto “La Salute nel Piatto” ha come obiettivo primario la diffusione dei principi di un’alimentazione sana ed equilibrata in base alle raccomandazioni fornite dal Fondo Mondiale per la Ricerca sul Cancro (WCRF), che da anni si occupa del rapporto tra cancro e alimentazione.

Attori principali dell’iniziativa saranno gli studenti e le studentesse degli Istituti Alberghieri del Veneto che realizzeranno delle ricette secondo le indicazioni dei Nutrizionisti LILT e svolgeranno un ruolo attivo nel diffondere questo messaggio a tutta la cittadinanza anche attraverso i social media più diffusi.





Le linee guida qui presentate forniscono indicazioni su come un pasto dovrebbe essere costruito per fornire i nutrienti nel giusto equilibrio.

Le quantità relative alle porzioni che vengono presentate in questo documento sono le porzioni standard individuate dalla Società Italiana di Nutrizione Umana nella revisione del documento LARN (Livelli di Assunzione Raccomandata di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana) del 2014.

Il piatto, realizzato seguendo l'idea originale dell'Università di Harvard*, viene utilizzato come semplificazione grafica di un pasto (es. pranzo o cena) ed è quindi ideale per la stesura di un menu equilibrato o la realizzazione di un piatto unico cioè un piatto nel quale siano presenti tutti i principi nutritivi.

*<https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-plate/translations/italian/>

Nel caso in cui si pensi di realizzare una singola ricetta
(antipasto, primo, secondo, contorno)
è comunque utile tenere sempre in considerazione le
porzioni indicate per le singole categorie di alimenti
caratterizzanti il piatto (verdure, fonti di carboidrati,
fonti di proteine)



LE FIBRE E I BIOATTIVI

**50% COMPOSTO DA VERDURE (ESCLUSE
LE PATATE E I LEGUMI) E FRUTTA.
QUESTI ALIMENTI HANNO POCHE CALORIE E SONO
RICCHI DI FIBRE E COMPOSTI BIOATTIVI**

A scelta: cotte e/o crude

Quantità pasto/ricetta:

80g insalate a foglia

200g verdure crude o cotte (comprese verdure a foglia se vengono cotte)



Le verdure dovranno quanto più possibile rispettare la stagionalità
Le porzioni (LARN 2014) si riferiscono all'alimento crudo, al netto degli
scarti

I CARBOIDRATI



25% - UN ALIMENTO ENERGETICO FONTE DI CARBOIDRATI (AMIDO)

A scelta: cereali o pseudocereali in chicco (es. riso, farro, orzo, miglio, avena, mais, quinoa, amaranto) o derivati (es. pasta, pane) o patate

Quantità per pasto o ricetta:

100g per il Pane

70-80g per cereali in chicco o pasta

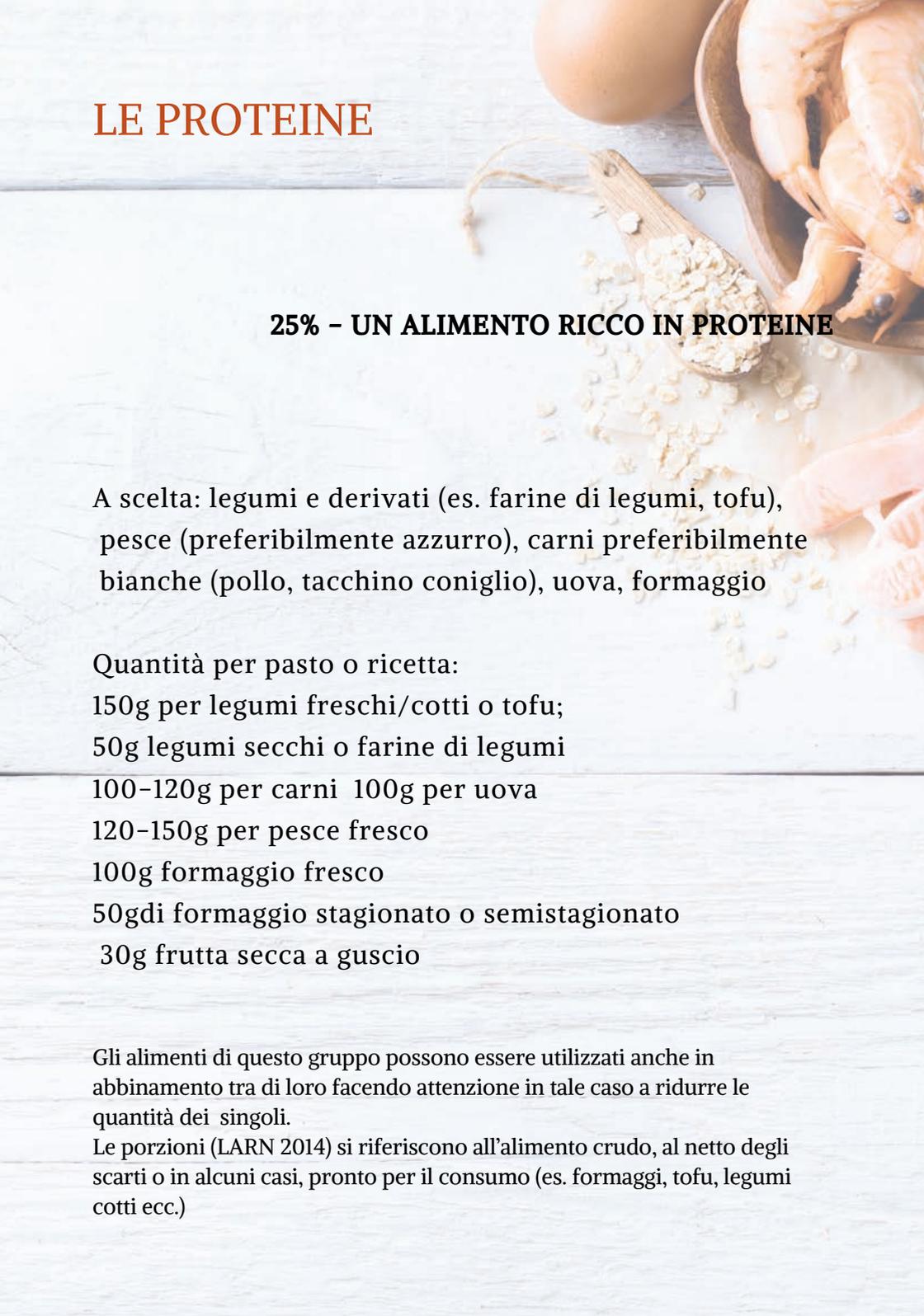
200g per patate

150g per gnocchi di patate

L'utilizzo di uno degli ingredienti sopraindicati con le quantità indicate esclude l'utilizzo degli altri

I cereali e prodotti derivati dovranno essere integrali o semi-integrali
Le porzioni (LARN 2014) si riferiscono all'alimento crudo, al netto degli scarti o in alcuni casi, pronto per il consumo (es. pane)

LE PROTEINE



25% - UN ALIMENTO RICCO IN PROTEINE

A scelta: legumi e derivati (es. farine di legumi, tofu), pesce (preferibilmente azzurro), carni preferibilmente bianche (pollo, tacchino coniglio), uova, formaggio

Quantità per pasto o ricetta:

150g per legumi freschi/cotti o tofu;

50g legumi secchi o farine di legumi

100-120g per carni 100g per uova

120-150g per pesce fresco

100g formaggio fresco

50gdi formaggio stagionato o semistagionato

30g frutta secca a guscio

Gli alimenti di questo gruppo possono essere utilizzati anche in abbinamento tra di loro facendo attenzione in tale caso a ridurre le quantità dei singoli.

Le porzioni (LARN 2014) si riferiscono all'alimento crudo, al netto degli scarti o in alcuni casi, pronto per il consumo (es. formaggi, tofu, legumi cotti ecc.)

CONDIMENTI

CONDIMENTI GRASSI: PREFERIBILMENTE GRASSI DI ORIGINE VEGETALE

A scelta: olio extravergine di oliva (preferenza) o altro olio vegetale estratto a «freddo» (es. olio di semi di lino, olio di semi di girasole alto oleico, olio di semi di soia, olio di arachidi)

Sale: utilizzare il minor quantitativo possibile, aumentando la sapidità delle preparazioni utilizzando spezie e erbe aromatiche e/o gomasio.

Anche le marinature e l'utilizzo di limone e aceto posso essere delle valide alternative per ridurre l'utilizzo del sale

I gli oli di semi (fatta eccezione per l'olio di arachidi come sostituto dell'extravergine in frittura) devono essere sempre utilizzati come condimento a crudo poiché con il calore tenderebbero a «rovinarsi» a causa della loro ricchezza in acidi grassi polinsaturi.



METODI DI COTTURA

La cottura degli alimenti implica l'utilizzo di temperature più o meno elevate a seconda del metodo scelto. In generale attraverso i processi di cottura, viene aumentata la sicurezza degli alimenti, grazie alla riduzione/abbattimento della carica di microorganismi, vengono inattivati alcuni fattori detti "anti-nutrizionali" presenti in alcuni alimenti crudi e si verificano inoltre modificazioni a carico degli alimenti, che portano a cambiamenti che possono essere sensoriali e/o nutrizionali.

Gli effetti della cottura possono essere sia positivi sia negativi, e variano in base al tipo di alimento e al metodo di cottura impiegato.

Gli effetti positivi della cottura riguardano il miglioramento della digeribilità (per proteine e amidi) e l'aumento della biodisponibilità di alcuni composti (es. carotenoidi)

Un trattamento termico inadeguato può però deteriorare la qualità del cibo, e portare a conseguenze negative come:

- la perdita di alcuni nutrienti (in particolare micronutrienti) e composti bioattivi
- la formazione di composti indesiderati potenzialmente dannosi per la salute
- la perdita delle caratteristiche organolettiche e modificazioni dell'aspetto (es. perdita di colore)

ASSORBIMENTO

L'Assorbimento è tra le migliori tecniche per la cottura di cereali integrali in chicco. In generale Prevede di cuocere il cereale a partire da acqua (o altro liquido es. brodo vegetale) fredda in proporzioni dipendenti dal tipo di cereale (es. riso integrale 2 parti di liquido e 1 parte di cereale (2:1)). Con questa tecnica si limita al massimo la perdita/dispersione di micronutrienti.

VAPORE

Con questo metodo, le temperature di cottura sono vicine ai 100°C. Nella cottura a vapore gli alimenti vengono cotti immersi nel vapore che si genera dal riscaldamento di un liquido sottostante con cui non sono in contatto. Affinché ci sia un'adeguata circolazione del vapore all'interno del cestello è importante che si utilizzi un coperchio. Le perdite di nutrienti sono ridotte e le caratteristiche organolettiche degli alimenti vengono preservate. Questo metodo di cottura non richiede l'utilizzo di grassi in cottura. Al fine di rendere più veloce ed efficace questo metodo di cottura è consigliabile tagliare gli alimenti in piccoli pezzi o in fette



BASSA TEMPERATURA SOTTOVUOTO

Questo tipo di cottura porta vantaggi nutrizionali e sensoriali. Le temperature basse e controllate preservano alcuni tipi di alimenti (es. carni rosse) dalla formazione di sostanze indesiderate che possono formarsi con le alte temperature. La ridotta quantità di ossigeno migliora la conservazione in regime refrigerato. Vitamine idrosolubili, minerali e composti aromatici vengono trattenuti e non dispersi. L'utilizzo del sale può essere ridotto fino al 70% rispetto alla preparazione tradizionale.

MICROONDE

Microonde: Le temperature interne si bloccano a 100°C, cioè alla soglia di ebollizione dell'acqua e l'olio, di cui volendo si può fare a meno, che si scalda ma non arriva mai al punto di fumo. Con questo metodo, non è consigliabile cucinare alimenti di grossa pezzatura. È sicuramente molto valido per molti tipi di verdure (dato il loro elevato quantitativo di acqua) che se ridotte in pezzi piccoli, possono essere cotte anche in meno di 10 minuti.



LA MARINATURA

Non è un vero e proprio metodo di cottura e quindi soprattutto per gli alimenti di origine animale non riduce l'eventuale presenza di microrganismi pericolosi.

Questo metodo però, da un lato contribuisce a insaporire gli alimenti così trattati e dall'altro previene o riduce la formazione di composti potenzialmente pericolosi che possono formarsi soprattutto durante cotture "aggressive" come ad esempio la cottura alla griglia. Marinare consiste nell'immergere, per un tempo più o meno lungo, gli alimenti un mezzo acido come aceto, succo di agrumi, yogurt, vino ecc. con l'aggiunta a seconda della preparazione di olio, erbe aromatiche e/o spezie.

ULTERIORI INDICAZIONI

- è possibile pensare di realizzare un piatto unico o un menù composto da tre pietanze separate (antipasto di verdure, primo, secondo oppure primo, secondo e contorno) che insieme forniscano gli stessi elementi del piatto unico.
- è possibile fare una "pizza" che però sia a base di farine di grano tenero poco raffinate (integrale, tipo 2, tipo 1) o con grano duro o altri cereali condita considerando sempre una parte di ingredienti di origine vegetale (no patate). Attenzione al contenuto di sale. La pizza dovrebbe avere un peso (condita) di 300-350g.

CRITERI DI VALUTAZIONE

Profilo nutrizionale della proposta
Ingredientistica (varietà degli ingredienti, tipicità
territoriale e stagionalità)
Esecuzione (metodi di cottura e precisione)
Impiattamento
Facilità di riproduzione domestica
Visibilità sui social



LEGA ITALIANA PER LA LOTTA CONTRO I TUMORI

prevenire è vivere

**COORDINAMENTO
REGIONALE VENETO**

Belluno Venezia
Padova Verona
Rovigo Vicenza
Treviso