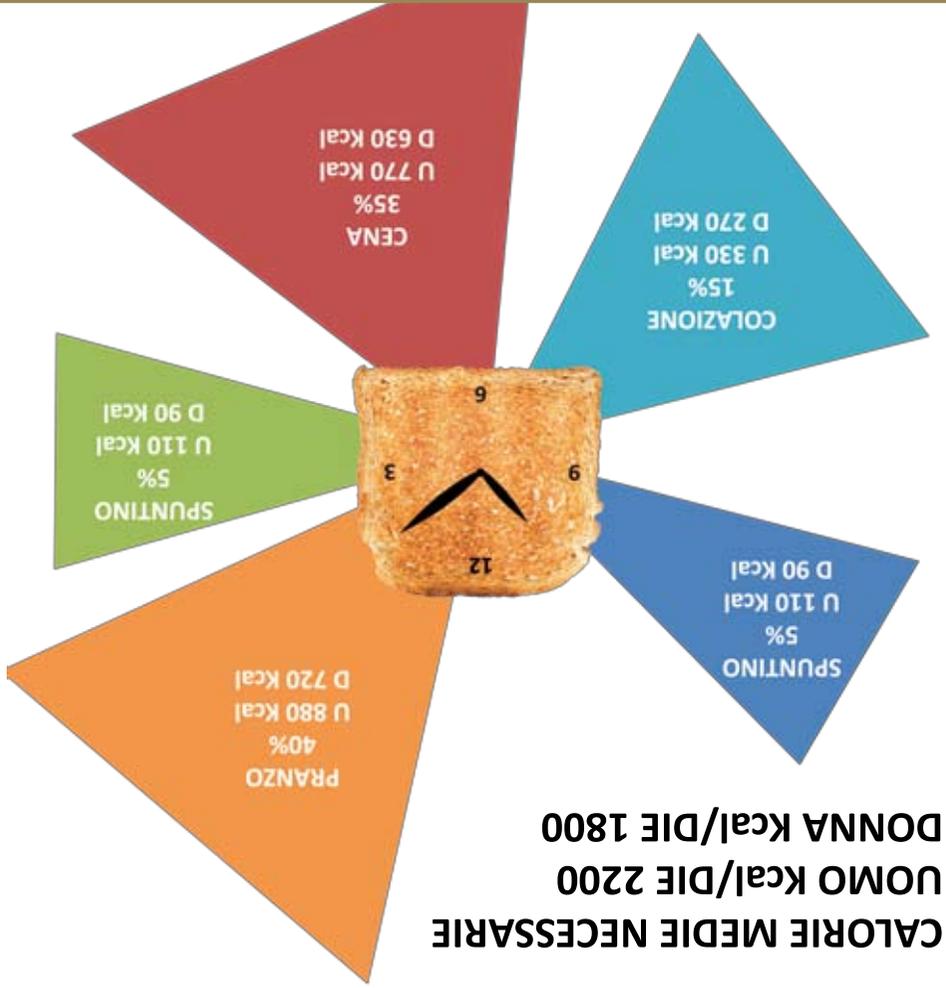




Bevi 1,5/2 l di acqua al giorno ma limita le tisane perchè in grosse quantità hanno effetto farmacologico. Limita il tè, il caffè e le bibite a base di cola light; hanno proprietà diuretiche ma contengono teina e caffeina che sono eccitanti! Scegli le spremute e i centrifugati che hanno poche calorie ma sono ad alto contenuto di vitamine e sali minerali. Quando fai attività fisica bevi a piccoli sorsi per reintegrare i sali. Birra, vino, cocktail e bibite sono bevande caloriche e poco salutari che devono essere consumate occasionalmente!

### L'IDRAZIONE È IMPORTANTE



Con il Patrocinio di  
  
**MILANO 2015**  
 NUTRIRE IL PLANETA  
 ENERGIA PER LA VITA

www.expo2015.org



Supervisione scientifica e coprogettazione a cura di ASL Varese - Direzione Sanitaria Dipartimento Prevenzione Medico - U.O. Qualità della Nutrizione, Stili ed Educazione alimentare.  
 Valutazione nutrizionale a cura di Martina Gobato e Chiara Santandrea - Tirocinanti c/o U.O. Qualità della Nutrizione, Stili ed Educazione Alimentare.

Ricerche e grafica dell'intero progetto a cura di Deborah Crestani e Giulia Pozzi Servizio Civile Nazionale - Progetto "Territorio e Cultura a Misura di Turista 2014-2015" c/o Attività Promozione del Territorio e IAT Varese - Assessorato al Turismo, Commercio e Marketing territoriale - Comune di Varese. Operatore Locale di progetto: Laura Severgnini.

### Per Informazioni:

U.O. Qualità della Nutrizione, Stili ed Educazione Alimentare - via Rossi, 9  
 (+39) 0332-277240 - dipprevenzione@asl.varese.it

Attività Promozione del territorio - Via Sacco, 5  
 (+39) 0332-255432 - www.varesecittagiardino.it

## STUFATO D'ASINO CON POLENTA VERSIONE CLASSICA

- Un bel pezzo di reale di asino
- Cipolle
- Qualche carota (poche)
- Una gamba di sedano
- Un pugno di funghi secchi (*ammollati in acqua tiepida*)
- Olio
- Burro
- Lardo
- Vino rosso corposo
- Sale e pepe q.b.
- Noce moscata
- 2 chiodi di garofano
- Cannella q.b.

Steccate con aglio e lardellate la carne, infarinatela leggermente prima di metterla in tegame. Fate rosolare l'olio d'oliva e burro, aggiungete un pezzo di carne. Fate rosolare bene tutte le parti, bagnate vino rosso corposo. Dopo di che aggiungete le verdure e tutte le spezie. Coprite con brodo. Coprite ermeticamente, fate cuocere lentamente per cinque ore. A cottura ultimata togliete la carne e avvolgetela in carta stagnola e passate al setaccio le verdure. Fate restringere il sugo rendendolo ben cremoso. Affettate la carne e disponetela in un piatto, ben calda, copritela con il suo intingolo e servitela caldissima con una buona polenta varesotta.

### VERSIONE " PIATTO DELLA SALUTE "

Sostituire il lardo con del prosciutto crudo ed evitare di salare la carne. Utilizzare solo olio extravergine di oliva al posto del burro.

## CAZZOELA VERSIONE CLASSICA

- 700 gr. di costine di maiale
- 300 gr. di verzini (tipo di salamino)
- 1 piedino di maiale a pezzi
- Qualche cotenna di maiale fresca
- 4 carote
- Poco sedano
- 4 cipolle di media grossezza
- 1,5-2 kg di cavolo verza
- Un pezzo di burro
- Sale e pepe

Far rosolare cipolline, cotenne e piedino coprendo poi tutto con acqua. Lasciar cuocere per circa un'ora ed aggiungere poi carote, sedano e costine. Cotti anche questi aggiungere il cavolo verza ed i verzini e completare la cottura. Devono essere tenuti presenti i tempi di cottura di ogni ingrediente in modo che la cazzoela raggiunga una giusta collosità.

### VERSIONE " PIATTO DELLA SALUTE "

- 700 g di costine
- 200 g di verzini
- 4 carote
- Poco sedano
- 4 cipolle di media grossezza
- 1,5-2 kg di cavolo verza
- 60 g di olio e.v.o.
- Sale e pepe

Far brasare con olio e acqua le cipolline coprendo poi con acqua. Lasciar cuocere per circa un'ora ed aggiungere poi carote, sedano e costine. Cotti anche questi aggiungere il cavolo verza ed i verzini e completare la cottura. Devono essere tenuti presenti i tempi di cottura di ogni ingrediente in modo che la cazzoela raggiunga una giusta collosità.

## QUAGLIE ARROSTO COL RISOTTO VERSIONE CLASSICA

Le quaglie vanno fatte come gli uccelli scapati, infilandole a due a due su di uno stecco con un grosso dado di pancetta e una foglia di salvia alternati agli uccelli. Prima si salano e si mette un po' di salvia e di pancetta tritata nell'interno. Si fanno cuocere nel burro rosso in cui si sono rosolati dei dadolini di pancetta e quando sono ben colorite si servono coi risotto bianco come base, versando su tutto il sugo delle quaglie. Cottura circa 45'.

### VERSIONE " PIATTO DELLA SALUTE "

Sostituire la pancetta con del prosciutto crudo e non salare la carne. Utilizzare del riso integrale per risotti al posto del riso bianco.

