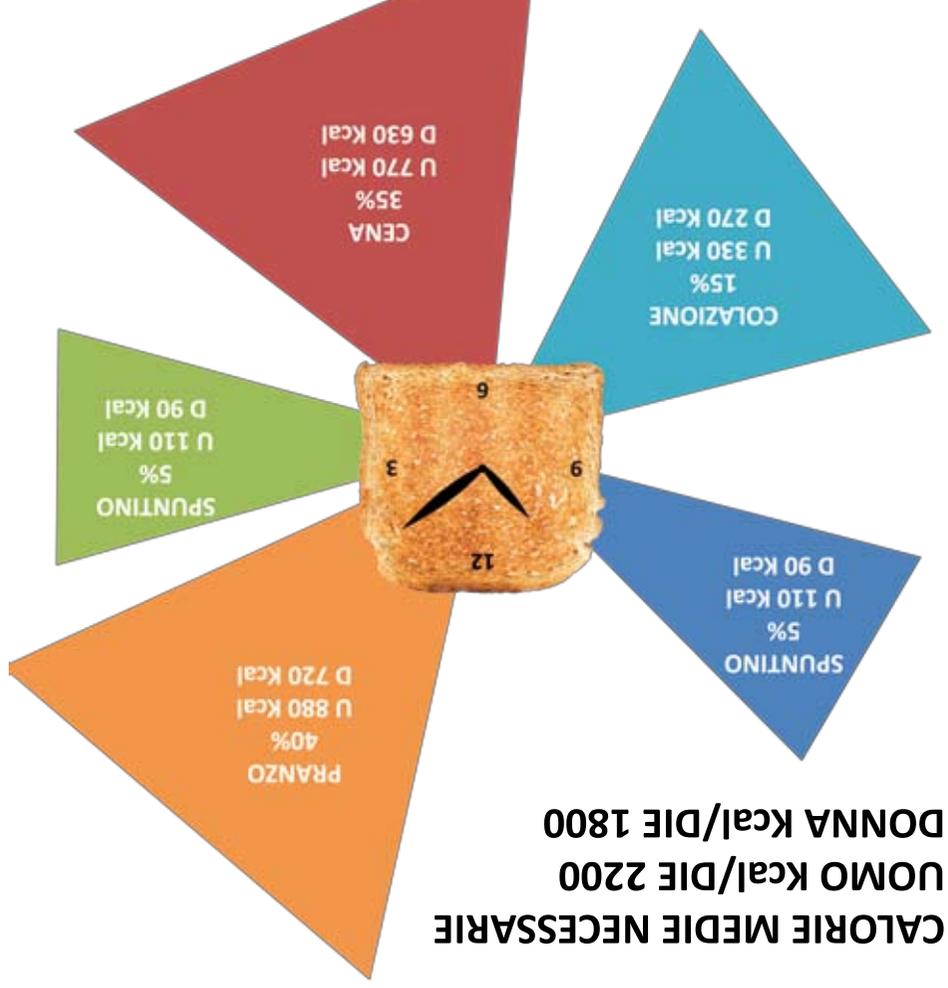




Bevi 1,5/2 l di acqua al giorno ma limita le tisane perchè in grosse quantità hanno effetto farmacologico. Limita il tè, il caffè e le bibite a base di cola light; hanno proprietà diuretiche ma contengono teina e caffeina che sono eccitanti!  
 Scegli le spremute e i centrifugati che hanno poche calorie 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



**CALORIE MEDIE NECESSARIE**  
**UOMO kcal/DIE 2200**  
**DONNA kcal/DIE 1800**

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



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

www.expo2015.org



## SANCARLIN VERSIONE CLASSICA

- 1kg. di formaggina
- 1 spicchio di aglio tritato
- una manciata di prezzemolo tritato
- 1 punta di pepe
- sale quanto basta
- un cucchiaio di panna  
(se la formaggina è eccessivamente magra)
- un cucchiaio di parmigiano

Impastare tutti gli ingredienti a freddo e metterli in una terrina.  
Lasciar stagionare una quindicina di giorni.

## VERSIONE “ PIATTO DELLA SALUTE”

non aggiungere panna, parmigiano e sale, ma condire la formaggina unicamente con aglio, pepe e prezzemolo.

## POLPETTE DI VERZA VERSIONE CLASSICA

- Avanzi di arrosto gr. 400
- salame crudo gr. 50
- poca pancetta quadra
- burro
- un grosso cavolo verza
- 3 cucchiaini di parmigiano
- una cucchiainata di pangrattato
- mezza cucchiainata di prezzemolo tritato
- uno spicchio di aglio
- una cipollina
- un uovo
- salvia
- mezzo bicchiere di vino bianco secco
- sale

Staccare dalla verza le foglie più belle (da quelle larghe eliminare la parte più grossa della costa): scottarle due minuti in acqua salata in ebollizione, poi stenderle sul marmo di cucina perché si raffreddino. Preparare il ripieno con la carne e il salame tritati, il parmigiano, il pangrattato, l'uovo ed il prezzemolo tritato insieme con l'aglio. Impastare e fare delle pallottole della grossezza di un piccolo uovo; avvolgere ognuna in una o due foglie di cavolo, legarle con del filo bianco che si leverà prima di servire. Soffriggere nel burro la cipollina tritata, aggiungere qualche dadino di pancetta ed una foglia di salvia, lasciare soffriggere un momento quindi sistemare nel recipiente le polpette e mantenere la fiamma viva finché saranno ben rosolate. Bagnarle col vino, poi lasciarlo evaporare, abbassare il fuoco e cuocere finché il cavolo sarà ben cotto e il sugo ristretto e glassato unendo, se occorre, un poco di acqua o brodo, caldi.

## VERSIONE “ PIATTO DELLA SALUTE”

sostituire il burro con 40 g di olio extravergine di oliva e la pancetta con del prosciutto crudo.

## UCCELLINI SCAPPATI VERSIONE CLASSICA

- gr. 500 di fettine di vitello o di maiale
- 1 etto di pancetta
- foglie di salvia
- gr. 100 di burro

Battere bene le fettine, stenderle sul tavolo, mettere su di ognuna una fettina sottilissima di pancetta e mezza foglia di salvia. Arrotolarle e infilarle su di uno stecco di legno a tre o quattro per volta, mettendo fra l'una e l'altra un dadino di pancetta e mezza foglia di salvia, e altrettanto al principio e alla fine di ogni stecco. Farle rosolare rapidamente, in modo che prendano colore, nel burro fritto e poi abbassare il fuoco per finire di cuocere internamente. Se si fanno a mezza cottura, ci vogliono circa 20' e si salano al momento di portarle in tavola, se invece si fanno a cottura completa, quando il fuoco si abbassa si salano, si aggiunge qualche cucchiaino d'acqua e si fanno cuocere coperte per un'oretta. Devono restare morbide e lasciare parecchio sugo, in modo che si possano anche mangiare con la polenta. In questo caso si può aumentare un po' la dose della pancetta.

## VERSIONE “ PIATTO DELLA SALUTE”

Sostituire la pancetta con 100 g di prosciutto crudo, e utilizzare 40 g di olio extravergine al posto del burro.

