



consigli e ricette (primi piatti)



A TAVOLA CON EXPO
nutrizione e territorio

Con il Patrocinio di

MILANO 2015
 NUTRIRE IL PLANETA
 ENERGIA PER LA VITA



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.

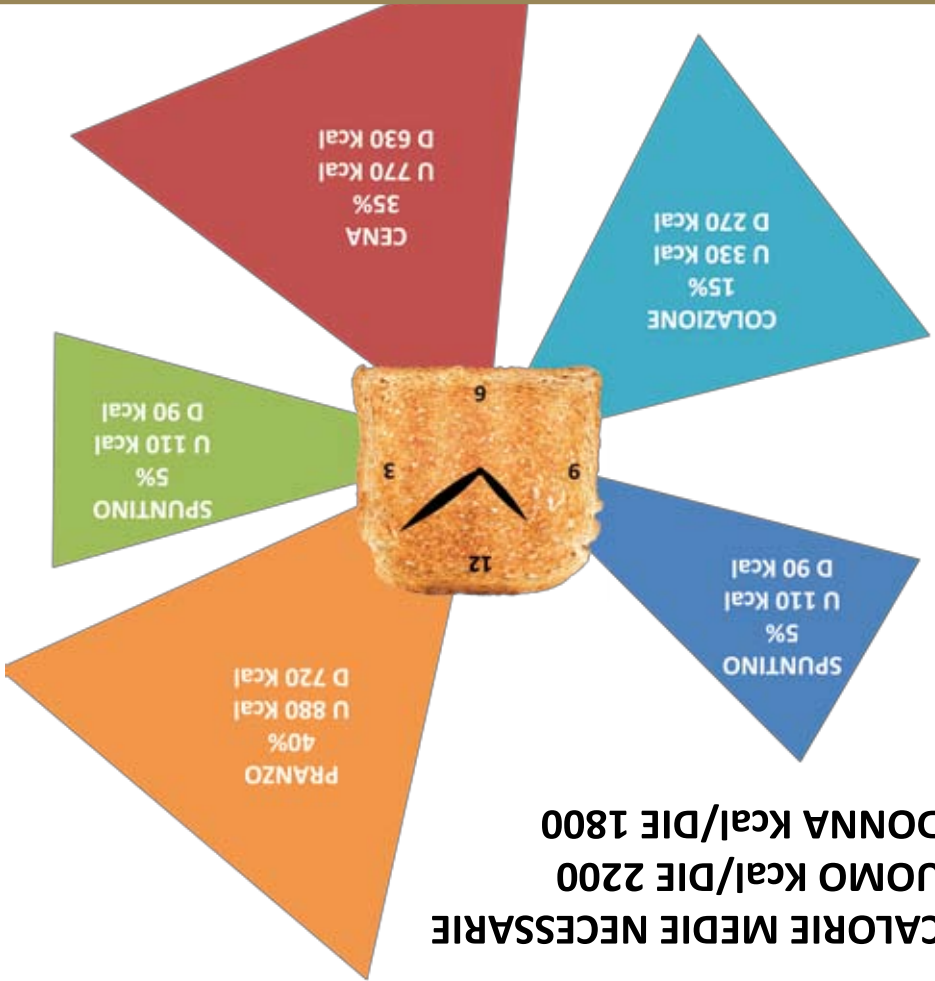
Ricerche e grafica dell'intero progetto a cura di Deborah Crestani e Giulia Pozzi Servizio Civile
 Nazionale - Progetto "Territorio e Cultura a Misura di Turista 2014-2015" c/o Attività Promozione
 del Territorio e IAT Varese - Assessorato al Turismo, Commercio e Marketing territoriale - Comune
 di Varese.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

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



L'IDRAZIONE È IMPORTANTE

Bevi 1,5/2 l di acqua al giorno ma limita le tisane perché 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
 salutarì che devono essere consumate occasionalmente!



ZUPPA DI CASTEGNE E PORRI VERSIONE CLASSICA

Ammollare le castagne secche in acqua per una notte.
Rosolare in olio e burro dei porri e sedano tritati e qualche spicchio di aglio.
Aggiungere le castagne, coprire con acqua e cuocere.
Passare il tutto al mulino e diluire con latte. Salare e pepare.

VERSIONE “ PIATTO DELLA SALUTE”

Utilizzare olio e acqua per brasare i porri, anziché rosolarli nel burro.
Al posto del latte intero preferire latte scremato o parzialmente scremato.

GNOCCHI AL CUCCHIAIO VERSIONE CLASSICA

Si prepara una pastella ben sbattuta con latte, acqua, farina bianca, uova, sale e pepe.
Si tagliano a quadretti delle patate di montagna che si lessano fino a cottura quasi ultimata. Poi, velocemente, con un cucchiaino si prende un pezzetto di patata, lo si avvolge nella pastella e lo si getta in acqua bollente. Gli gnocchi sono pronti quando con l'ebollizione vengono a galla. Si condiscono con sugo di salsiccia. E' un piatto che richiede una particolare velocità e abilità nella preparazione.

VERSIONE “ PIATTO DELLA SALUTE”

- 240 g di farina di frumento tipo 0
- 2 uova
- 300 g di latte parzialmente o totalmente scremato
- 480 g di patate
- 200 g di salsiccia

Il procedimento è il medesimo della ricetta tradizionale. Preparare il sugo di salsiccia senza aggiungere grassi.

RISO E ASPARAGI DI CANTELLO VERSIONE CLASSICA

Tagliate agli asparagi la parte terrosa, raschiate la parte bianca, legateli a mazzi in modo che le punte siano tutte alla stessa altezza e tagliate i gambi, pareggiandoli. Tuffateli in acqua bollente salata, lasciando fuori la parte verde. Copriteli e lasciateli bollire circa un quarto d'ora. Scolateli e tagliate le punte. All'acqua di cottura degli asparagi aggiungete altra acqua fino a completare 1 litro e 3/4 abbondante, regolate di sale, appena bollerà, unite il riso. Portate a cottura, rimescolando di tanto in tanto e facendo assorbire tutto il liquido. Prima di servire aggiungete il formaggio tagliato a pezzettini, le punte di asparagi e il burro. Mantecate bene e servite.

VERSIONE “ PIATTO DELLA SALUTE”

utilizzare del riso integrale e mantecare solo con il taleggio, eliminando il burro.

