

LA ZONA IN CUCINA

Tecniche di cottura

AI FERRI (o PIASTRA o SPIEDO): si possono cuocere fette di carne magra, pesci interi o a tranci o a filetti, molluschi e crostacei, verdure come pomodori, peperoni, melanzane, radicchio trevisano, cipolle. La cottura ai ferri va effettuata al naturale o dopo marinatura con succo di limone o aceto e aromi. Lo spiedo va bene per pollo o arrostiti che si salano, si aromatizzano e si cuociono senza grassi aggiunti.

LESSATURA (o COTTURA AL VAPORE): va bene per verdure, legumi, ortaggi che si condiscono a crudo o si ripassano in padella sempre nei limiti dei condimenti consentiti. Si lessano anche carni magre, coniglio, pollo (di cui si elimina sempre la pelle!), pesci molluschi e crostacei. Per la cottura a vapore si utilizzano gli appositi cestelli in pentola normale o a pressione. Moderare sempre l'uso del sale.

COTTURA IN SUGO o GUAZZETTO: per carni, pesci, verdure ecc. Si effettua scaldando piccole quantità di brodo o pomodoro diluito o latte magro insaporiti con erbe aromatiche e poco sale e cuocendo nel "sugo" l'alimento.

COTTURA IN PADELLA: si preparano polpettine, spezzatini magri, scaloppine, saltimbocca, carni magre, pesce, molluschi, crostacei, verdure varie. Si deve rosolare l'alimento in una padella appena unta di condimento (oppure con poco latte o brodo), si insaporisce e si bagna con vino o limone, aiutandosi poi in cottura con acqua calda o ancora brodo o sughi magri (es. pomodoro). In alcuni casi è consentita una leggera infarinatura.

COTTURA AL FORNO: si effettua per arrostiti, pollo, coniglio, pesci interi, verdure. Si può evitare completamente l'uso di grassi bagnando il cibo con vino o succo di limone e aromatizzando a piacere. Moderare sempre il sale! I peperoni si arrostitiscono interi, al naturale, e dopo si spellano e si condiscono.

COTTURA AL CARTOCCIO (o IN SACCHETTO DIETETICO): si cuoce il pezzo prescelto in forno, ben caldo, racchiuso in foglio d'alluminio o in carta da forno o in sacchetto speciale con aromi a piacere e poco sale, evitando grassi in genere e usando pochissimo olio per i cibi poveri di grasso naturale (verdure, funghi, pesci e molluschi).

COTTURA AL SALE: si utilizza per pollo, roast-beef, pesci interi, che si cuociono in forno adagiati su uno strato di sale grosso e coperti completamente sempre di sale leggermente inumidito. Temperatura circa 250 °C e tempi relativi alla grossezza del pezzo da cuocere. Es. circa 40' per un pollo o roast-beef di 1 kg. Per servire rompere la crosta.

PER LIMITARE L'USO DEI GRASSI DI COTTURA SI CONSIGLIA L'UTILIZZO DI PENTOLE, PADELLE, CASSERUOLE E TEGLIE ANTIADERENTI (RIVESTIMENTO IN TEFLON O SIMILARI)

COTTURA IN FORNO A MICROONDE: è una cottura particolarmente indicata per la preparazione di ricette varie in corso di programmi alimentari che implicino una drastica riduzione dei condimenti grassi. Per cuocere verdure, pesci, molluschi e crostacei, patate o legumi, carni in genere (sempre magre!) attenersi scrupolosamente alle indicazioni del produttore del forno e ai ricettari specifici per microonde generalmente forniti all'acquisto dell'apparecchio.

Per rosolare in fase finale il cibo, non disponendo di un forno combinato (microonde + infrarossi), si può utilizzare il grill del forno normale. Ottimo l'utilizzo del microonde per scaldare o scongelare velocemente cibi precucinati, salse e sughi, passati o zuppe di verdure preparati in quantità superiori al fabbisogno.

COTTURE DA EVITARE IN GENERE

- Fritture
- Cotture a intingolo grasso (stufati, umidi, brasati, stracotti non dietetici)
- Cotture a fuoco diretto (brace), per l'elevata alterazione delle proteine e la formazione di sostanze cancerogene

BRODI, SUGHI SALSE

BRODO VEGETALE: si prepara con acqua leggermente salata, carote, sedano, cipolla, erbe o coste o spinaci, prezzemolo o altri aromi. Si cuoce per circa un'ora con pentola coperta. A fine cottura si riporta l'acqua al volume iniziale filtrando le verdure. Il brodo si mantiene in frigorifero per alcuni giorni

BRODO DI CARNE MAGRO: si ottiene come il precedente aggiungendo a freddo alle verdure un pezzo di carne magra (polpa, magatello, scamone, petto di pollo o tacchino)

BRODO DI DADO: un dado vegetale o di pollo o di bovino per mezzo litro di acqua, non salare e bollire poco! Eventualmente ridurre a metà il dado e insaporire con estratti (Vegeodor o Estratti di carne Liebig o Salsa di Soia). Consigliati i dadi senza grassi e con sale marino al posto del glutammato

SUGO DI POMODORO A CRUDO: per una porzione 1 pomodoro grosso da sugo o 2 perini sbollentati, spellati e tritati con basilico, aglio o altri aromi vegetali. Poco sale e pepe. Si mescola il tutto con la pasta o il riso scolati e caldissimi + un cucchiaino di olio per porzione

SUGO BASE DI POMODORO: per 4 porzioni si cuoce mezzo chilo di polpa di pomodoro con cipolla, aglio, aromi a piacere, poco sale e pepe, un cucchiaio di olio. Il tutto a freddo senza rosolare! Cuocere poco, solo per far addensare il sugo. Questo sugo base si presta bene ad essere arricchito con vari ingredienti, ad esempio :

- **Sugo con verdure:** arricchire il sugo base con verdure a piacere tipo peperoni a listarelle, carciofi tritati o a spicchi, punte di asparagi, melanzane o zucchine a tocchetti, porri, funghi, capperi, fagiolini verdi. Le verdure si possono aggiungere prima della cottura del sugo oppure a sugo pronto dopo averle lessate o arrostiti senza l'utilizzo di altro condimento. Con molto aglio e peperoncino di prepara il SUGO ALL' ARRABBIATA
- **Sugo di mare:** arricchire il sugo base durante la cottura con tonno al naturale o gamberetti o cozze o vongole o molluschi (seppie, calamari, polpi). Oppure anche salmone o polpa di granchio al naturale (in generale 100 gr bastano per 4 porzioni)
- **Sugo con legumi:** arricchire il sugo base in cottura con legumi già cotti, anche in scatola (fagioli, ceci, lenticchie, piselli) oppure semi di soia o di mais. Bastano uno o due cucchiai di legumi per porzione

RAGÙ MAGRO DI CARNE: sul fondo di una casseruola appena unta di olio rosolare piano della cipolla tritata con sedano e carota. Si aggiungono 100 gr di carne trita magrissima, rosolando piano anche questa. Bagnare con vino e sfumare. Si aggiunge poi mezzo chilo di polpa di pomodoro, aromi, poco sale e pepe. Si cuoce piano per circa un'ora. Basta per 3-4 porzioni

RAGÙ DI PESCE: utilizzare polpa di pesce a piacere (pesce spada, merluzzo, nasello ecc.) al posto della carne

RAGÙ VEGETALE: sul fondo di una casseruola appena unta di olio si fa appassire un abbondante trito di sedano, carote, cipolla o porro, aglio, prezzemolo, salvia, rosmarino, un pizzico di origano o maggiorana o lauro in polvere. Si prepara poi come il ragù di carne. Si possono aggiungere anche melanzane, peperoni e zucchine sempre tagliati e dadini piccolissimi

PESTO DI BASILICO: per una porzione si frullano 10-15 foglioline di basilico fresco con 2 cucchiaini da caffè di olio, 1 cucchiaino di pangrattato, 2 cucchiaini di parmigiano o pecorino, pepe e brodo magro o latte scremato per diluire la salsa. Il pesto può essere utilizzato per condire pasta o riso o gnocchi da solo o il miscela con il sugo di pomodoro base: SUGO DI PESTO E POMODORO

SALSA DI TONNO BIANCA: per una porzione si sbriciolano 30 gr di tonno al naturale scaldandoli in casseruola con un cucchiaino di olio ed eventualmente del brodo vegetale o acqua calda. Completare con aglio, prezzemolo, pepe o peperoncino. La stessa preparazione si utilizza per il SALMONE AL NATURALE o la POLPA DI GRANCHIO AL NATURALE

AGLIO, OLIO (E PEPERONCINO): insaporire a fuoco moderato dell'olio extra vergine d'oliva con fettine di aglio e peperoncino sbriciolato in quantità a piacere. Condire la porzione di spaghetti o altra pasta, scolata brevemente, con 2-3 cucchiaini dell'olio aromatizzato. A piacere completare con prezzemolo o basilico tritati

SUGO DI CARNE (TIPO ALLA MERIDIONALE): rosolare la porzione di carne indicata (in genere Manzo), intera o preparata ad involtino, con un cucchiaino di olio d'oliva. Si continua poi come per un Ragù aggiungendo pomodori e aromi. Si condiscono tagliatelle, pennette, orecchiette. Con mezzo chilo di pomodoro si prepara il sugo per 4-5 persone. La **CARNE** cotta nel sugo si utilizza eventualmente come secondo piatto (nello stesso pasto o al pasto successivo secondo indicazioni)
Per preparare la carne ad involtino si utilizza un "ripieno" di aglio, prezzemolo, poco prosciutto magro e pochissimo parmigiano o pecorino a scaglie. Se per condire la pasta è previsto il parmigiano, questo può essere sostituito dal pecorino stagionato

SALSA BIANCA MAGRA: frullare con erbe aromatiche a piacere e poco brodo magro o vegetale dei fiocchi di latte (tipo Jocca) o della ricotta magra tipo Piemontese o Romana o Polenghi o Weight Watchers. Condire pasta o riso, scolati brevemente, con uno o due cucchiari della salsa, completando eventualmente con del parmigiano, se previsto, e pepe macinato fresco. Come variante aggiungere della **PASSATA DI POMODORO**

SALSA DI PARMIGIANO: scolare la pasta o il riso e con un po' dell'acqua di cottura sciogliere due cucchiari abbondanti di parmigiano grattugiato, aggiungere pepe e basilico o origano e condire il primo piatto. Il parmigiano può essere sostituito da pecorino stagionato o ricotta dura salata

SALSA D'ACCIUGA: scaldare 2-3 filetti di acciuga in un padellino antiaderente aiutandosi con l'aggiunta di brodo magro o vegetale fino ad ottenere una consistenza cremosa. Condire con il "sugo" la pasta appena scolata, completando con prezzemolo tritato. Usare acciughe sottolio, ben scolate, o sotto sale, dissalate e dislicate. A piacere aggiungere anche capperi o dadini di pomodoro fresco durante la cottura della salsa



MINESTRE E PRIMI PIATTI IN BRODO

ZUPPA o MINISTRONE DI VERDURE: si utilizza del brodo leggero di carne o vegetale o di dado magro, tutte le verdure gradite, patate e legumi (piselli, fagioli) in quantità moderata, pepe, erbe aromatiche a piacere. Cuocere cercando di mantenere ancora croccanti le verdure. Per addensare maggiormente si consiglia l'uso della zucca. Frullando il tutto a fine cottura con un Mixer si ottiene il **PASSATO** che può essere servito eventualmente con fiocchi di avena, sempre se indicati nella dieta. Unico condimento grasso consentito: olio extravergine d'oliva (max 1 cucchiaino per 4-5 porzioni di Zuppa).

Si possono utilizzare anche i minestrone surgelati in particolare quelli senza patata e con pochi legumi tipo OROGEL Delicato

ZUPPA DI LEGUMI: è un zuppa di verdure particolarmente arricchita di legumi (fagioli, ceci, lenticchie, piselli, ecc.) e si trova anche già pronta nella versione surgelata (tipo That's Amore Findus o Zuppa Rustica Buitoni o altre simili).

Una busta basta in genere per 4-5 porzioni con la semplice aggiunta di un cucchiaino di olio e poco sale o dado magro

CREMA LEGGERA DI VERDURE: si utilizza la verdura preferita che si cuoce in brodo magro con poco sale o dado o estratto, evitando altri condimenti. A fine cottura si frulla direttamente in pentola con un mixer ed eventualmente si addensa un po' con pochissima farina o fecola o amido di mais (maizena) sciolta prima con poco brodo e aggiunta alla crema, mescolando accuratamente per evitare grumi.

Si possono usare: CAROTE, SPINACI TRITATI, ASPARAGI, CARCIOFI, ZUCCA, POMODORI, CIPOLLE o PORRI, SEDANO BIANCO o DI VERONA, ZUCCHINE, FUNGHI, PEPERONI. Completare le creme con erbe aromatiche a piacere

Con la stessa procedura si può preparare anche una CREMA DI LEGUMI, preparazione però più ricca di carboidrati e quindi utilizzabile solo se indicata nel programma alimentare

STRACCIATELLA: si prepara con brodo magro, ben caldo, e l'aggiunta di uova sbattute con parmigiano grattugiato (in quantità di volta in volta specificate nel piano alimentare). Sbattere bene la miscela e servire da sola o con crostini, secondo indicazioni

ZUPPA PAVESE: nel piatto fondo si pone la dose di pane tostato o fette biscottate indicata nella dieta. Si sguscia sopra l'uovo (o le uova!), si aggiunge un cucchiaino di parmigiano e poi brodo caldissimo di carne (magro) o, vegetale o di dado leggero, pepe

ZUPPA DI CIPOLLE o DI PORRI: in brodo magro di carne o vegetale o di dado leggero si cuoce la cipolla o il porro a fettine molto sottili aggiustando di pepe e insaporendo con erbe aromatiche tritate (tipo rosmarino, salvia, prezzemolo ecc.). Si serve in genere con crostini di pane tostato o fette di pane secco o tostato, completando con parmigiano o gruyère grattugiato (se concessi). Utilizzando una terrina o un piatto resistente al fuoco, si può far gratinare la zuppa pochi minuti sotto il grill del forno, prima di servirla

MINESTRE VARIE (PASTINE, RISI IN BRODO, ecc.): a volte pastina o riso in brodo possono prevedere l'aggiunta di verdure, che vanno unite al brodo in cottura, poco prima della pastina o del riso. Si possono usare poi aromi a piacere, sia in cottura sia al momento del servizio. D'uso frequente prezzemolo (con riso e con semolino), spinaci tritate, cipolle o porri affettati, carote, punte di asparagi, zucca a dadini, erbe o coste, triti misti. Nel caso si preveda l'aggiunta di patate a dadini o legumi, attenersi alle quantità specificate

Altri prodotti a base di cereali che possono essere utilizzati nelle minestre in alternativa a pastine e riso sono: SEMOLINO, TAPIOCA, CREMA DI RISO, MIGLIO, FARRO, ORZO PERLATO. Per gli ultimi tre si tenga presente che essendo cereali interi, e spesso integrali, la cottura deve essere prolungata secondo necessità

PRIMI PIATTI

PASTA E FAGIOLI ALLA VENETA: si usano fagioli lessati o in scatola nella quantità indicata dal programma (peso cotto!). La pasta prevista (tipo ditali o tagliatelle o maltagliati) si cuoce assieme ai fagioli in brodo magro, con aggiunta di poca passata di pomodoro, un po' di cipolla tritata, salvia o rosmarino. Una parte dei legumi può essere passata in precedenza, per addensare la preparazione. Si serve calda o tiepida con un cucchiaino di olio extravergine d'oliva a crudo, parmigiano (se previsto) e pepe macinato. La dose di pasta e di fagioli indicata nel programma si riferisce a una porzione! Con la stessa ricetta si può preparare **PASTA E LENTICCHIE, PASTA E PISELLI** oppure **PASTA E CECI**, variando eventualmente spezie e aromi, a piacere

PASTA CON VERDURE: in una padella antiaderente appena unta con olio o bagnata con brodo far appassire cipolle affettate o zucchine sempre affettate o melanzane a dadini o peperoni a listarelle, aiutandosi con dell'altro brodo per non far bruciare le verdure. Insaporire con poco sale marino o dado magro e aromi a piacere (basilico, prezzemolo erba cipollina, aglio tritato o in polvere, origano ecc.). Utilizzabili anche FUNGHI, CARCIOFI, ASPARAGI. Scolare la pasta al dente e mescolarla in padella con la verdura, completando con parmigiano (se previsto) ed eventualmente, poco sugo di pomodoro. Naturalmente le verdure possono essere usate da sole o insieme, secondo gusto! Con la stessa ricetta si può preparare il **RISO CON VERDURE** oppure **L'ORZO CON VERDURE** (per l'orzo la lessatura è di circa un'ora).

Si possono utilizzare gli spaghetti di Soia o di Riso della tradizione orientale. Un ottimo insaporente in tal caso è la *Salsa di Soia* naturale (senza glutammato)

PASTA CON CAVOLFIORE: si lessa la pasta direttamente con la verdura tagliata a cimette, si scola e si condisce con pomodoro o con ragù magro o ragù vegetale oppure con sugo di carne o aglio, olio (e peperoncino). Parmigiano o pecorino solo se concessi. La stessa ricetta si può preparare con BROCCOLI, CAVOLO VERZA, CIME DI RAPA, COSTE BIANCHE, SPINACI O BIETOLE

PASTA ALLA CAMOGLINA: lessare la quantità di pasta indicata (tagliatelle, trenette, spaghetti) con fagiolini verdi (cornetti) spezzettati. Scolare a cottura e condire con Pesto di basilico e con parmigiano o pecorino, se consentito. In alternativa si può condire con sugo di pomodoro oppure con pesto e pomodoro. Riducendo la quantità di pasta si può aggiungere un po' di patata tagliata a dadini

RISOTTI

Per una cottura dietetica si consiglia una breve rosolatura con pochissimo olio e trito di verdure a piacere, secondo il tipo di risotto (aglio, cipolla, trito misto, erbe aromatiche) oppure si procede ponendo in casseruola poco brodo bollente e tenendone altro a disposizione. Si mette il riso e si fa assorbire piano continuando con piccole aggiunte di brodo fino a cottura. A metà di questa si aggiungono gli ingredienti previsti come verdure a pezzetti, aromi, frutti di mare interi o a pezzetti, carne trita o tonno, funghi o punte di asparagi. I funghi secchi si fanno prima rinvenire in acqua. I funghi si possono aggiungere già trifolati precedentemente a freddo con aglio, prezzemolo e pochissimo olio. A volte si può aromatizzare il riso all'atto della "rosolatura" con vino bianco o rosso che si fa sfumare accuratamente per eliminare l'alcool. Se gli ingredienti da aggiungere sono carni, pesce, frutti di mare, legumi, la quantità per porzione deve essere moderata: 2 cucchiaini circa per porzione (25-30 gr). Il formaggio grattugiato, solo se previsto dalla dieta, si può aggiungere a fine cottura mescolando (mantecatura) oppure direttamente sul piatto. Evitare la mantecatura con BURRO o con PANNA

Con la stessa tecnica del risotto si può cucinare l'ORZO PERLATO o l'ORZO INTEGRALE, ricordando che la cottura è decisamente più lunga (minimo un'ora) o l'AVENA.

Quanto al RISO si ricorda che quello commerciale, raffinato è decisamente povero di sali e di proteine: meglio quindi il RISO di tipo integrale o semintegrale oppure quello PARBOILED (tipo GALLO BLOND o FLORA LIEBIG)



CARNI

Si utilizzano generalmente tagli di carne molto magri e, in particolare, FESA o MAGATELLO DI VITELLO, FESA DI TACCHINO, PETTO DI POLLO, POLPA MAGRA DI MANZO o VITELLONE, SCAMONE, FILETTO DI MANZO o DI CAVALLO, CONTROFILETTO (ROAST-BEEF), FILETTO o LONZA DI MAIALE allevato per carne e non per insaccati o salumi

IN PADELLA CON AROMI: rosolare la carne utilizzando un cucchiaino di olio con cui si unge il fondo di una padella antiaderente. Si prosegue la cottura utilizzando brodo magro o acqua calda, si insaporisce con poco sale o estratto o dado vegetale, pepe ed aromi a piacere tipo SALVIA FRESCA, ROSMARINO, BASILICO, ERBA CIPOLLINA, ORIGANO o MAGGIORANA o TIMO. Si può insaporire anche con salsa di Soia o salsa Worcester

SCALOPPINE AL LIMONE: si opera come per la preparazione in padella infarinando leggermente la carne (con farina o maizena) e utilizzando il succo di limone per completare la cottura. Si serve eventualmente con prezzemolo fresco tritato. La stessa ricetta vale per le SCALOPPINE AL VINO BIANCO e SCALOPPINE AL MARSALA SECCO (o altro vino aromatico secco tipo VERNACCIA SARDA o VINO DI SHERRY o PORTO SECCO). Una ulteriore aromatizzazione si ottiene aggiungendo alla preparazione con vino bianco comune alcune gocce di ACETO BALSAMICO

PIZZAIOLA: si rosola al solito la carne con pochissimo olio, poi si copre con della passata di pomodoro, poco sale, pepe o peperoncino, origano. Si cuoce lentamente aiutandosi al massimo con brodo magro o acqua calda. Si serve così o con aggiunta di prezzemolo o basilico. Variante: si possono aggiungere dei CAPPERI dissalati con cura oppure 2 o 3 OLIVE NERE o VERDI sminuzzate

HAMBURGER o BISTECCA SVIZZERA AROMATICA: si mescolala carne tritata magrissima con cipolla sempre tritata e prezzemolo. Si cuoce ai ferri o alla piastra o in padella antiaderente appena unta di olio.

VARIANTE: aggiungere del POMODORO in cottura

POLPETTINE: si mescola la carne tritata scelta con 1/2 uovo sbattuto o, meglio, solo con l'albume di un uovo, poco sale, pepe, noce moscata, un cucchiaino di pangrattato e uno di parmigiano, succo di limone o scorza di limone grattugiata, prezzemolo o basilico. Si formano delle polpettine che si cuociono in padella antiaderente senza grassi, utilizzando al massimo del vino bianco o del brodo magro in cottura.

VARIANTE: aggiungere del POMODORO in cottura

IN PADELLA AGLIO, OLIO E PREZZEMOLO: si opera come per la ricetta iniziale, rosolando però prima della carne uno spicchio di aglio affettato o tritato. In cottura ci si aiuta sempre con brodo magro o con vino secco o succo di limone. Poco sale, pepe e prezzemolo fresco tritato alla fine.

VARIANTI: aggiungere a metà cottura dei CAPPERI dissalati oppure 2 OLIVE NERE tritate oppure 1 piccolo FILETTO DI ACCIUGA ben sgocciolato dall'olio oppure dissalato

CON QUESTA COTTURA SI PUÒ CUCINARE ANCHE IL CONIGLIO A PEZZI OPPURE IL POLLO A PEZZI (PRIVATO DELLA PELLE), ovviamente il tempo di cottura risulta in tal caso prolungato.

CONIGLIO O POLLO (SENZA PELLE) IN PADELLA CON VERDURE ALLA CACCIATORA: si rosola brevemente la carne in padella antiaderente con poco olio, si bagna e si sfuma con vino bianco o rosso a piacere, si insaporisce con pepe, poco sale o dado vegetale o di pollo, si aggiungono verdure a dadini tipo carota, sedano, cipolla o porro ed eventualmente anche funghi coltivati o secchi, rinvenuti in acqua tiepida. Si aggiunge poi del concentrato di pomodoro e poca acqua calda. Si cuoce a fuoco moderato badando che non attacchi. A piacere aromi vegetali. Questa cottura si può fare anche in teglia, al forno, mescolando frequentemente e bagnando col fondo di cottura

ARROSTI ALLA BIRRA (PER ARROSTI DI MANZO o VITELLO o LONZA o CONIGLIO o POLLO SENZA PELLE): è sufficiente insaporire la carne con aromi vegetali e spezie a piacere, coprire il tutto con BIRRA chiara e cuocere lentamente in forno o in casseruola fino ad assorbimento del liquido. Si serve ben caldo accompagnando con il fondo di cottura addensato

ARROSTI AL LATTE: stessa procedura vista per la cottura con BIRRA. In questo caso si aromatizza con SALVIA e/o ROSMARINO, si usa del latte parzialmente scremato ed eventualmente un cucchiaino di SENAPE

SPEZZATINO CON VERDURE: la carne, magrissima e tagliata a dadi, si infarina molto leggermente e si rosola in pochissimo olio utilizzando una casseruola antiaderente. Si bagna con vino bianco o rosso, sfumando con cura, si aggiusta di sale (poco) e pepe, si cuoce aiutandosi con brodo magro o vegetale. Dopo circa 10' si aggiungono le verdure scelte (FUNGHI, CAROTE, SEDANO, CARCIOFI, PUNTE DI ASPARAGI o anche PISELLI o PATATE se previste dal piano alimentare). Si prosegue la cottura fino a intenerimento delle verdure

BRASATO o STUFATO: si effettua su carni magre di Vitello o Manzo o Vitellone, su Lingua di Vitello non salmistrata, su spezzati magri di Coniglio o Agnello. Per 1 Kg di carne si fa ridurre in casseruola mezzo litro di vino rosso (o bianco per coniglio e agnello) fino a metà volume. In un'altra casseruola antiaderente a bordi alti si mette la carne, poco sale, pepe, si copre con 1 Kg di CIPOLLE affettate oppure un MISTO DI VERDURE (cipolle, sedano, carote) anche con funghi coltivati, erbe aromatiche a piacere (timo, alloro, prezzemolo, dragoncello, ginepro, chiodi di garofano, cannella...). Si aggiunge il vino sfumato e mezzo litro di brodo magro + 1 pomodoro maturo o 2 pelati spezzettati e uno spicchio d'aglio. Si cuoce coperto per 1 o 2 ore secondo il tipo di carne, aggiustando man mano di sapore, ma non eccedendo con il sale. Alla fine se il pezzo è intero lo si affetta e si serve la carne con il sugo frullato e addensato a fuoco vivace

LESSO MAGRO: si effettua utilizzando tagli magri tipo Magatello, Scamone, Arista o Lonza, Cappello di Prete, Polpa magra. Evitare Lista o Biancostato, Girello, tagli grassi in genere. Per un lesso migliore si mette la carne direttamente nel Brodo di cottura bollente per evitare l'uscita eccessiva di succhi. Il Brodo si aromatizza con verdure ed erbe a piacere (carote, sedano, cipolla, aglio, salvia ecc.). La carne si consuma calda, accompagnando con salse verdi leggere, senape dolce o ketchup. Si consuma anche fredda, mescolata a insalate miste oppure in una versione con SALSA TONNATA MAGRA: la dose per 4 persone di questa salsa prevede 100 gr di TONNO al naturale che si frullano con il succo di un limone, pepe, poco sale, 2 cucchiaini di olio d'oliva e a piacere prezzemolo o capperi sottaceto tritati.

Questa salsa si può rendere più cremosa con l'aggiunta di yogurt magro naturale

PIATTI DI CARNE CRUDA

CARNE CRUDA ALL'OLIO E LIMONE: mescolare la porzione di carne magrissima tritata, con abbondante succo di limone, 1 spicchio di aglio intero o affettato (se gradito), sale Integrale o iposodico, pepe o peperoncino in polvere. Lasciare insaporire in frigorifero e poi servire al momento condendo con poco olio d'oliva.

VARIANTI: aggiungere prezzemolo o basilico tritato oppure salse piccanti tipo TABASCO o WORCESTER oppure del TOMATO KETCHUP

TARTARE CLASSICA: mescolare la carne macinata magrissima con un trito di cipolla fresca, 2 cetriolini sottaceto, 1 cucchiaino di capperi sottaceto; aggiungere poi salsa Worcester o Tabasco, un cucchiaino di senape dolce o piccante (secondo gusto), poco sale, pepe macinato fresco, succo di limone e poco olio d'oliva. Insaporire in frigorifero per almeno un'ora. Servire con insalate crude e sostituire il pane (se previsto!) con patata lessata

CARPACCIO CLASSICO: condire le fettine sottili di carne magrissima (filetto o polpa di manzo o vitellone o cavallo) con poco olio d'oliva, pepe, limone, poco sale integrale (come per la carne cruda all'olio e limone della precedente ricetta)

VARIANTI:

- al Parmigiano - aggiungere 2 cucchiaini di parmigiano a scaglie
- al Sedano - aggiungere del sedano verde o bianco tritato finemente
- ai Funghi - aggiungere dei funghi champignon affettati finemente
- alla Rucola - aggiungere Rucola o Crescione tritati
- con Verdure - aggiungere verdure a piacere, tipo carote a Julienne, finocchi o carciofi affettati sottilmente, punte di asparagi sbollentate, cetrioli freschi o sottaceto, cipolline sottaceto

NOTA: Il Carpaccio si può anche eseguire con Manzo Affumicato magrissimo oppure con Bresaola di Manzo o Cavallo. In questo caso è preferibile condire evitando l'olio, mescolando invece al succo di limone un po' di Senape dolce o piccante

PESCI E FRUTTI DI MARE



PESCE AL FORNO: il pesce intero o a tranci, posto in una teglia antiaderente o una pirofila, si unge leggermente con olio d'oliva, si sala, si pepa, si bagna con succo di limone o vino bianco secco e si completa con erbe aromatiche a piacere. Si mette poi in forno già caldo (ca. 200°C) e si cuoce per tempi variabili secondo il peso del pesce. Per 1 Kg circa 20-30'. *NOTA:* l'olio può essere sostituito da qualche cucchiata di brodo vegetale. La stessa cottura vale anche per SCAMPI o GAMBERONI

TRANCI DI PESCE AL SALMORIGLIO: il trancio di pesce si fa marinare a lungo e in frigorifero con succo di limone, un cucchiaino d'olio di oliva, poco sale, pepe, origano o maggiorana o misto di erbe aromatiche per pesce e aglio se gradito. Si cucina alla griglia o ai ferri alla piastra, servendo con prezzemolo fresco tritato

FILETTO DI PESCE IN GUAZZETTO: in una casseruola a bordi alti si pone poca acqua, succo di limone o aceto, un cucchiaino di olio, prezzemolo o basilico, aglio o cipolla tritata, poco sale, pepe o peperoncino. Si fa bollire brevemente e poi si aggiungono i filetti di pesce, cuocendo solo per pochi minuti. Si serve il pesce caldissimo, bagnato con il sughetto.

VARIANTE: aggiungere al sugo della passata di pomodoro oppure del pomodoro fresco a dadini, sostituire il prezzemolo con del rosmarino

FILETTO DI PESCE AL LATTE: in una casseruola si pone poca acqua, delle foglie di salvia e di rosmarino, sale, pepe. Si scalda e poi si aggiungono alcune cucchiata di latte parz. scremato. Si fa bollire il tutto e poi si adagiano i filetti di pesce, cuocendo per pochi minuti. Si scola il pesce e lo si serve con un cucchiaino di olio d'oliva

PESCI AL CARTOCCIO: la ricetta vale per pesce intero o tranci di pesce o crostacei o molluschi. Il pezzo da cuocere si unge leggermente di olio, si sala, si pepa, si bagna con succo di limone o vino bianco, si completa con prezzemolo tritato, 2 o 3 olive nere sminuzzate. Si racchiude nel cartoccio di alluminio (o di carta da forno) e si cuoce a 200°C con tempi variabili secondo il pezzo scelto. Utilizzando la carta da forno si può cuocere anche nel forno a microonde, riducendo i tempi alla metà. Naturalmente ci si può "sbizzarrire" nella preparazione del cartoccio, aggiungendo ingredienti a piacere che non alterino il valore calorico e nutrizionale del piatto: ad esempio rondelle di limone, erbe aromatiche a piacere, spezie, semi aromatici (di finocchio, di cumino, di papavero, di senape) funghi champignon, anelli di cipolla, rondelle di zucchine o di carote, dadini di pomodoro fresco, punte di asparagi, foglie di lattuga o di spinaci. Volendo l'olio può essere eliminato, riducendo ancora di più la quota di grassi della ricetta

ALCUNE VARIANTI DI CARTOCCIO

- con funghi a fettine, aglio tritato e prezzemolo
- con foglie di lattuga o radicchio rosso e origano
- con fettine di limone e grani di senape gialla
- con pomodoro fresco a dadini e basilico spezzettato
- con zucchine affettate, prezzemolo e pepe
- con cipollotto fresco, succo di limone e capperi
- con filetti di peperone rosso o giallo, basilico e pepe
- con semi di finocchio oppure rametti di aneto e rondelle di limone
- con timo o maggiorana fresca o origano e dadini di melanzana



PESCE LESSATO (in COURT BOUILLON o ALL'ACQUA PAZZA): si cuoce in un brodo aromatico ristretto ottenuto con acqua, vino bianco, rondelle di limone o poco aceto bianco, verdure a piacere, grani di pepe o peperoncino, aromi a piacere, pomodorini, sale integrale. La cottura si effettua per pochi minuti e vale anche per MOLLUSCHI e CROSTACEI che vengono successivamente utilizzati per Insalate di mare fredde o tiepide

COZZE o VONGOLE ALLA MARINARA: si aprono in padella, a fuoco vivo, spruzzando solo con vino bianco e insaporendo con pepe o peperoncino, aglio o cipolla, prezzemolo. Si servono calde o fredde, nella loro conchiglia, accompagnando con spicchi di limone. Si può aggiungere anche un po' di pomodoro oppure farle "aprire" solo con l'aggiunta di succo di limone (COZZE AL LIMONE)

ZUPPE MISTE DI PESCE: in un fondo di pomodoro passato o polpa di pomodoro fresco si mette aglio, prezzemolo, poco sale, pepe o peperoncino, poco vino bianco secco, 1 cucchiaino di olio d'oliva per porzione (facoltativo!). Si cuoce il brodetto per qualche minuto e poi si aggiungono gli ingredienti scelti per la zuppa secondo i tempi necessari per la cottura: prima i pezzi più grossi, poi le sepioline o i calamari, quindi le cozze o vongole o altri mitili e in ultimo i gamberetti. Si completa prima di servire con prezzemolo fresco ed eventualmente 1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva (sempre facoltativo!). Ottima l'aggiunta di un po' di Peperone rosso o giallo nel brodetto iniziale

FILETTI DI PESCE IN PADELLA: si unge leggermente una padella antiaderente, si scalda e poi si rosolano velocemente i filetti di pesce scelti, si cuoce brevemente aiutandosi con succo di limone o vino bianco o brodo vegetale. Si aggiusta di sale (poco!) e di pepe e si serve eventualmente con prezzemolo tritato. Ovviamente durante la cottura si possono aggiungere altri aromi indicati tipo aglio, scalogno, cipolla, erba cipollina ecc. Questa cottura vale anche per SEPIOLINE o ANELLI DI CALAMARI o TOTANI o GAMBERI. NOTA: il pesce può essere anche brevemente infarinato!

PREPARAZIONI A BASE DI UOVA

UOVA SODE: cuocere le uova in acqua al bollore per circa 8-10'

UOVA ALLA COQUE: cuocere per 2-3' al massimo e consumare direttamente dal guscio (vengono chiamate anche uova al latte o al guscio)

UOVA AFFOGATE: si porta al bollore in una casseruola dai bordi alti dell'acqua leggermente salata e acidulata con aceto bianco o succo di limone. Si rompono le uova in un piatto e si fanno scivolare una alla volta nell'acqua in leggerissima ebollizione. Si recuperano con una paletta forata, asciugandole su carta per cucina e servendole con una salsa appropriata (Ketchup o Senape dolce o Salsa di pomodoro)

UOVA STRAPAZZATE AL POMODORO: in una padella antiaderente si scalda della salsa di pomodoro aromatizzata con prezzemolo o origano o altra erba a piacere (anche spezie tipo CURRY o PEPERONCINO), si sgusciano le uova previste direttamente in padella e si mescolano con vigore alla salsa, facendole rapprendere a calore moderato. Aggiustare di sale con moderazione (preferire il sale marino integrale)

UOVA STRAPAZZATE AL LATTE o CON BRODO: sostituire al pomodoro della ricetta precedente del latte scremato o parzialmente scremato oppure del brodo magro o vegetale. Aromi a piacere: consigliati Salvia e Rosmarino

UOVA IN TEGAME (OCCHIO DI BUE): scaldare un padellino antiaderente leggermente unto di olio oppure bagnato con poco latte o brodo. Aggiungere le uova sgusciate e controllare la cottura per evitare che attacchino al fondo del recipiente. Far rapprendere bene il bianco dell'uovo, salarlo e servire ben caldo direttamente nel padellino o facendo scivolare la preparazione nel piatto. Con tegamini antiaderenti specifici questa ricetta si può fare anche in forno normale o in microonde (ricordandosi di forare il tuorlo per evitare che "scoppi")

UOVA IN FRITTATA: si battono brevemente le uova con una forchetta o frusta e si mescolano eventualmente a verdure (spinaci tritate, zucchine o cipolle saltate in padella, triti misti anche con erbe aromatiche). Si sala e pepa con moderazione e si cuoce in padella antiaderente appena unta o bagnata con latte o brodo. La cottura va effettuata sui due lati, girando dopo un po' la frittata con l'aiuto di un piatto. Si può cuocere anche in FORNO utilizzando una teglia antiaderente sempre leggermente unta di olio o bagnata con latte. In tal caso si possono battere solo i rossi con sale, pepe, verdure, erbe aromatiche aggiungendo poi delicatamente i bianchi d'uovo montati a neve ferma: la frittata così risulta più soffice perché si gonfia quasi come un Soufflé

LEGUMI

Si usano freschi o surgelati (da lessare) oppure conservati in scatola (già pronti) o secchi da ammolare in acqua tiepida per 12-24 ore e poi lessare. In tutte le preparazioni a base di legumi previste nella dieta il peso espresso si intende per legumi cotti! Oltre che conditi come le verdure normali i LEGUMI si possono ripassare in padella con poco olio, brodo, vino bianco o rosso, aromi a piacere. Brasati con cipolla, pomodoro e rosmarino i FAGIOLI si definiscono all'UCCELLETTO. Comunque la preparazione brasata in padella è ottima anche per LENTICCHIE, FAVE, CECI e PISELLI



PIATTI A BASE DI VERDURE

Le dosi indicate in genere fanno riferimento a 4 porzioni normali

PEPERONATA MAGRA: in una casseruola capace e a bordi alti si pone 1 Kg in tutto di peperoni rossi o gialli o verdi tagliati a listarelle, cipolle bianche o rosse ad anelli, pomodori maturi o pelati spezzettati. Si aggiunge 1 cucchiaino di olio, basilico, pepe, poco sale o dado vegetale. Si cuoce il tutto "a freddo", con pentola coperta ma mescolando ogni tanto fino a che le verdure risultino morbide. Alla fine si scoperchia e si prolunga brevemente la cottura a fuoco vivo per addensare il sugo

CAPONATA DI MELANZANE: 1 Kg in tutto tra melanzane a tocchetti, cipolla, zucchine aggiungendo anche una cucchiainata di capperi dissalati e 5-4 olive verdi o nere sminuzzate. Facoltativa l'aggiunta di poca passata di pomodoro o doppio concentrato di pomodoro (1 cucchiaino) e di sedano fresco. Si cuoce a freddo come per la peperonata, con l'aggiunta del cucchiaino di olio e una spruzzata di aceto di vino. Si serve tiepida o fredda

ZUCCHINE A FUNGHETTO: 1 Kg di zucchine tagliate a dischetti abbastanza sottili si cuoce "a freddo" in padella antiaderente con un cucchiaino di olio, aglio a fettine, prezzemolo, poco sale integrale, pepe. Si mescola con cura, moderando la fiamma e aiutandosi con acqua bollente o brodo vegetale perché la preparazione non attacchi al fondo del recipiente. Si serve caldo.

Con la stessa ricetta si preparano:

MELANZANE A FUNGHETTO oppure FUNGHI CHAMPIGNON TRIFOLATI

RATATOUILLE MAGRA: 1 Kg tra zucchine, melanzane, peperoni. Poca cipolla tritata, salsa o passato di pomodoro, 1 cucchiaino (massimo 2) di olio. In una padella antiaderente si scottano dapprima le melanzane a dadini fino ad asciugarle bene, senza bruciarle; si aggiunge a questo punto poco olio e si continua la cottura. Si scolano le melanzane e si opera la stessa procedura in padella per le zucchine sempre a dadini e in ultimo per i peperoni tagliati a listarelle e cotti con la cipolla tritata. Le tre verdure così preparate si riuniscono nella padella dalla quale è stato eliminato l'eventuale olio eccedente e si da un'ultima cottura aggiungendo il pomodoro, poco sale, pepe, erbe aromatiche a piacere

ZUCCHINE ALL'AGRO: le zucchine vengono lessate in acqua leggermente salata. A fine cottura si affettano ancora calde e si cospargono con buon aceto di vino, pepe, poco olio d'oliva, prezzemolo tritato, cipollotto fresco se gradito. Consumare fredde o tiepide

MELANZANE ALL'AGRO: in tal caso le melanzane affettate si cuociono in una miscela di acqua e aceto (in parti uguali) ben salata. Si scolano, si fanno asciugare e si servono con poco olio, pepe, foglie di alloro, (aglio se gradito). La stessa preparazione vale per PEPERONI, FUNGHI, FAGIOLINI VERDI

PEPERONI ARROSTITI: si arrostitiscono su fiamma o griglia o ai ferri o in forno ancora interi. Si pelano accuratamente (magari tenendoli in precedenza chiusi in un sacchetto di plastica perche la pellicina si stacchi facilmente). Si servono freddi o tiepidi a filetti, con poco olio, sale, pepe, alloro, aglio a filetti o cipolla fresca

RADICCHIO AI FERRI: il radicchio rosso tagliato a quarti, leggermente unto di olio, pepato e salato si cuoce ai ferri o alla piastra o sotto il grill, anche in cartoccio. Erbe aromatiche a piacere

ALCUNE NOTE PER LA PREPARAZIONE DI VERDURE IN PADELLA (BRASATURA O STUFATURA)

- Utilizzare l'olio come unico condimento evitando di preparare soffritti e limitandosi ai quantitativi indicati nel piano alimentare individuale. Porre tutto a freddo in casseruola a fondo spesso o antiaderente, per evitare incrostazioni cuocere sempre a fuoco moderato
- Dovendo limitare al massimo l'uso dei condimenti grassi occorre sostituire con altri liquidi di cottura: si consiglia il brodo leggero di carne o vegetale o di dado (dado di carne o di pollo o vegetale oppure estratto Liebig o Vegeador o Salsa di Sola tipo Tamari); il sugo diluito di pomodoro o la passata di pomodoro; il latte scremato (0,5% di grassi, tipo PARMALAT verde)
- Moderando sempre il sale e gli insaporenti salati, si possono usare a piacere aromi naturali tipo aglio, cipolla, porro, scalogno, sedano, carota, pepe, peperoncino, chili, ginepro, cumino, noce moscata, cannella, chiodi di garofano, zenzero, timo, alloro, maggiorana, rosmarino, salvia, basilico, prezzemolo, cerfoglio, origano, erba cipollina, semi di finocchio, dragoncello, semi di sesamo, senape in grani o in polvere (mostarda)
- Se concesso nel piano alimentare utilizzare poco parmigiano per spolverare la verdura ripassata in padella

NON USARE ALTRI GRASSI, EVITARE BURRO-LARDO-PANCETTA-STRUTTO-MARGARINA

Evitare la panna e le salse per gratinare tipo Mornay o Bechamel. Al forno è più opportuno arrostitire le verdure al naturale senza grassi e condirle poi a crudo con olio (Es. peperoni o zucchine o melanzane) oppure mescolarle prima con la quantità di olio prevista nella dieta e poi in forno, controllando la cottura

UN ESEMPIO DI PREPARAZIONE:

FAGIOLINI VERDI (CORNETTI) AL POMODORO: lessare i fagiolini verdi in acqua leggermente salata, metterli poi in casseruola con passato di pomodoro diluito, aglio, prezzemolo, pepe o peperoncino, 1 cucchiaino di olio per ogni porzione prevista. Insaporire a fuoco moderato. Servire caldo o freddo