I.R.C.C.S. "S. de Bellis"
CASTELLANA GROTTE (BA)

DIETA MEDITERRANEA

DIETA MEDITERRANEA

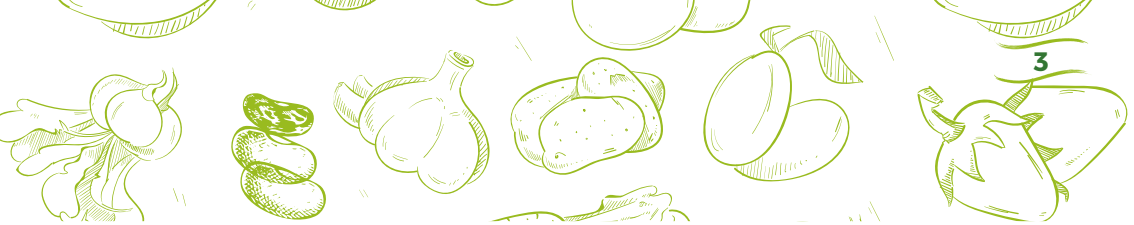
Prof. Gianluigi Giannelli
Direttore Scientifico
IRCCS "S. de Bellis"

I.R.C.C.S. "S. de Bellis"
CASTELLANA GROTTE (BA)

Questo opuscolo vuole essere non solo informativo ma un ausilio utile a tutti per orientare nella direzione più corretta le scelte alimentari e comportamentali. Associare evidenze scientifiche a consigli pratici, è il modo migliore per liberarsi dei luoghi comuni che oggi abitano il mondo dell'alimentazione e che nel tempo purtroppo ci hanno spinto a scelte sempre più discutibili.

Parliamo di "dieta" facendo riferimento al vero significato del termine: stile di vita. Stile di vita vuol dire combinare le nostre scelte alimentari con altre componenti non prettamente nutrizionali, come l'attività sportiva e la convivialità.

All'IRCCS "Saverio de Bellis" crediamo fermamente nell'importanza della corretta alimentazione e nella promozione di un corretto stile di vita di "tipo mediterraneo", come testimoniato dalle pubblicazioni su questa tematica che annualmente, dalla nascita dell'Istituto e in maniera più marcata dal mio insediamento a Direttore Scientifico, vengono prodotte da questo Ente su riviste scientifiche impattate. A questo



proposito, basti pensare che, solo nel decennio 2011 – 2020 le pubblicazioni scientifiche di ricerche effettuate dall'Istituto sul tema alimentazione e stile di vita ammontano a quasi duecento.

Oltre agli studi di popolazione ormai trentennali che hanno indagato le abitudini alimentari e le loro correlazioni con lo stato di salute su quasi tremila cittadini castellanesi, dal 2017 l'IRCCS "Saverio de Bellis" ha avviato una linea di ricerca dedicata alla Medicina Partecipativa, riconosciuta e finanziata dal Ministero della Salute con la programmazione della Ricerca Corrente.

La Medicina Partecipativa rappresenta un approccio innovativo in sanità, fondato sul riconoscimento di un ruolo attivo del cittadino, chiamato a partecipare alle scelte che riguardano la sua salute attraverso un processo decisionale condiviso con i professionisti sanitari.

Le innumerevoli ricerche e iniziative condotte dal nostro ente sulle tematiche legate all'alimentazione e ai corretti stili di vita, hanno dimostrato come la dieta mediterranea sia patrimonio inestimabile della nostra tradizione e rappresenti la scelta migliore per la nostra salute, utile per il miglioramento e la prevenzione delle patologie più diffuse e per tale motivo va protetto e tramandato.
Il riconoscimento della Dieta Mediterranea quale pilastro fondamentale della nostra cultura e dei paesi che si affacciano sul Mediterraneo, è arrivato anche da parte dell'UNESCO che l'ha inserita, nel 2010, nella lista dei patrimoni orali e immateriali dell'umanità.

Il presente opuscolo auspica, per il futuro, una maggior consapevolezza del cittadino sulle tematiche trattate e sull'importanza di adottare un corretto stile di vita di tipo mediterraneo per vivere più a lungo ed in buona salute, per realizzare uno degli obiettivi strategici più importanti fissati dalla Commissione Europea, ossia l'invecchiamento attivo ed in buona salute.

INDICE

I.R.C.C.S. "S. de Bellis"
CASTELLANA GROTTE (BA)

DIETA MEDITERRANEA

6 LA DIETA MEDITERRANEA: STORIA E CONVIVIALITÀ

8 LA DIETA MEDITERRANEA: LA PIRAMIDE ALIMENTARE

10 LA DIETA MEDITERRANEA COME FARMACO NEL:
- Diabete
- Dislipidemie e Sindrome Metabolica
- Malattie Cardiovascolari
- Cancro

20 GLI ALIMENTI DELLA DIETA MEDITERRANEA

30 LE RICETTE
- Legumi con rape
- Sgombri con capperi al forno
- Ciaudedda
- Frittata di asparagi
- Cialledda
- Melanzane ripiene
- Orecchiette, fave e cardi
- Costine di maiale con cicoria selvatica
- Snack dolci e salati

DIETA MEDITERRANEA

STORIA E CONVIVIALITÀ

La dieta mediterranea è riconosciuta come un modo di mangiare sano che allunga la vita. Più che un semplice elenco di regole o alimenti, rappresenta un vero e proprio stile alimentare ricco di cibi freschi e stagionali dei quali sono ampiamente documentati e noti i benefici.

La Dieta Mediterranea è stata descritta per la prima volta nei primi anni '50 dal fisiologo statunitense Ancel Keys, il quale osservò per primo l'associazione tra il modo in cui si alimentavano le popolazioni di Nicotera (Calabria), Heraklion e Castelli (Creta, Grecia) e la minor incidenza di malattie metaboliche e cardiovascolari.

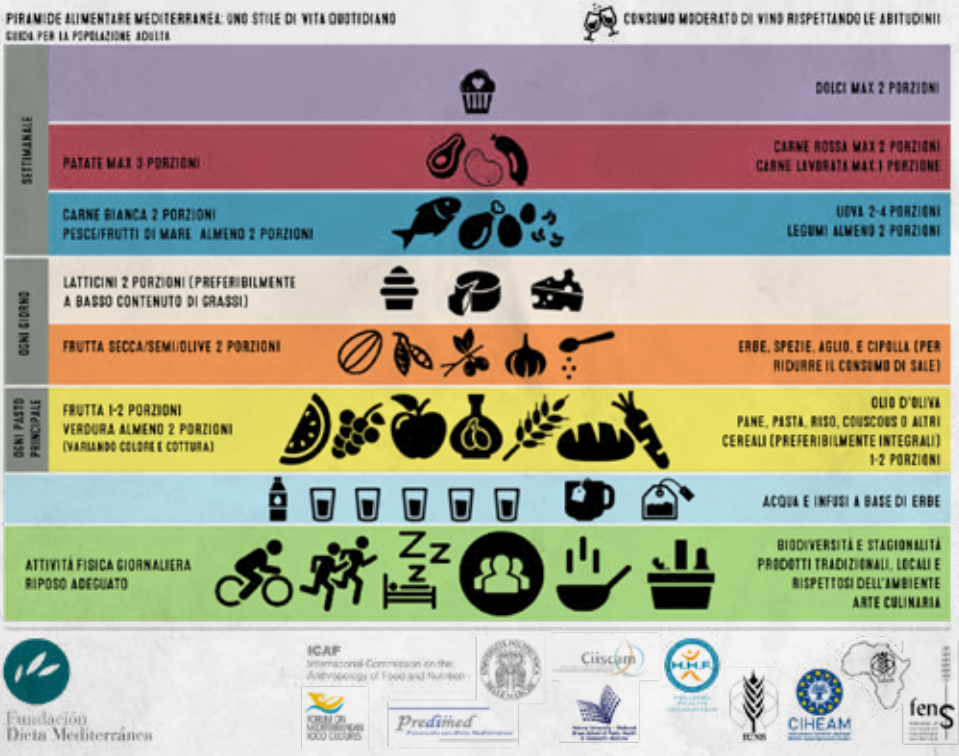
La Dieta Mediterranea descritta da Keys era ricca di verdura a km 0, condita con olio extravergine di oliva (EVO), ricca di cereali, legumi con la frutta che rappresentava il vero dessert di fine pasto. Carne e pesce usati pochissimo e saltuariamente latte e derivati del latte come il formaggio.

È chiaro che non sono queste le abitudini alimentari alle quali siamo abituati, basti osservare quello che c'è nei nostri carrelli della spesa. Anche i nostri prodotti tipici rivelano il bisogno di un equilibrio alimentare, oggi da reinventare.

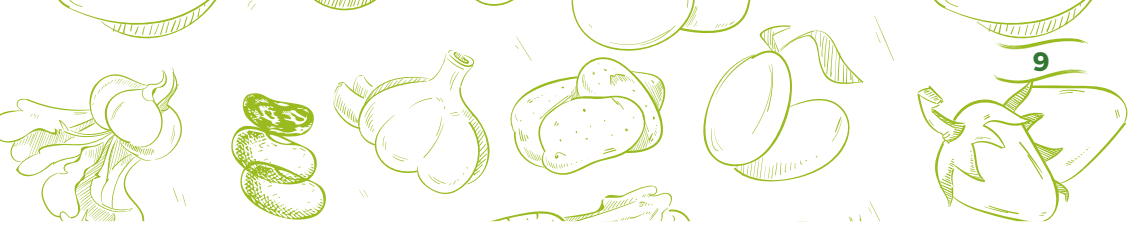
Non tutto il passato è morto, anche se ovviamente si è modificato. Il passato deve essere salvaguardato per fornire modi alternativi di vedere le cose e per fornire nuovi valori per il futuro. Non tutto quello che viene dal passato però può essere conservato e non tutto quello che viene dall'esterno può essere rifiutato o, viceversa, accolto e accettato.

La sfida della Dieta Mediterranea oggi è quella di adattarsi ai cambiamenti del mondo non perdendo la sua vera identità che ricordiamo, dà importanza anche al contesto in cui ci si alimenta promuovendo la convivialità ed il piacere di stare a tavola insieme, di conversare, di conoscersi, del 'far da mangiare'.

- Seven Countries- A Multivariate Analysis of Death and Coronary Heart Disease. Harvard University Press, Cambridge (USA), 1980
- The effect of the Mediterranean Diet on lifespan: a treatment-effect survival analysis of a population-based prospective cohort study in Southern Italy. International Journal of Epidemiology, 2021
- Trends in adherence to the Mediterranean diet in South Italy: A cross sectional study-Nutrition, Metabolism & Cardiovascular Diseases, 2020



DIETA MEDITERRANEA
LA PIRAMIDE ALIMENTARE



La piramide alimentare mediterranea si è posta fin dall'inizio l'obiettivo di riassumere e semplificare le informazioni e le linee guida relative alla nostra Dieta Mediterranea. E in effetti dice molto se ci soffermiamo a guardarla, basta mettere da parte la retorica e un po' la presunzione di conoscerla a memoria.

Alla base ci sono le raccomandazioni sullo stile di vita: la dieta non consiste soltanto in quantità di elementi nutritivi raccomandati, ma va legata ad un più generale stile di vita: attività fisica regolare, riposo adeguato, convivialità (l'abbiamo sperimentata un po' tutti, mangiare in compagnia non è la stessa cosa che farlo da soli), biodiversità e stagionalità (non possiamo consumare soltanto insalata iceberg, per essere bilanciata l'alimentazione deve essere varia), la tipicità dei prodotti, e le attività culinarie.

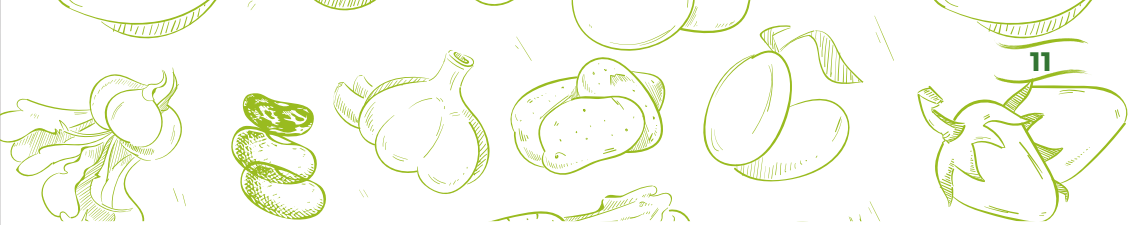
Salendo nella piramide abbiamo l'acqua, elemento essenziale nella nostra vita e un gradino più sopra le verdure, la frutta, il nostro olio extra vergine d'oliva, i cereali, la pasta e i prodotti da forno integrali.

Più in alto i prodotti lattiero-caseari, consigliati fino a due porzioni al giorno. Potrebbero sembrare troppe? Non se consideriamo il formaggio sulla pasta, lo yogurt del pomeriggio, la colazione con il latte e i latticini, che in alcune famiglie sono diventate più un contorno che un secondo piatto.

All'apice della piramide la carne rossa che se non processata (insaccati, hamburger, salsicce) e con la porzione giusta, è consentita una-due volte a settimana. E poi le patate e dolci.

- Mediterranean diet pyramid today. Science and cultural updates-Public Health Nutrition-2011

DIETA MEDITERRANEA COME FARMACO NEL:



DIABETE

Il diabete è una delle patologie croniche più diffuse nel mondo e una delle più rilevanti e costose malattie sociali della nostra epoca. Secondo i dati dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), sono più di 346 milioni le persone diabetiche in tutto il mondo. L'International Diabetes Federation (IDF) ha predetto che nel 2040 saranno oltre 640 milioni le persone malate di diabete nel mondo. Il diabete è una malattia caratterizzata dalla presenza di elevati livelli di glucosio nel sangue (iperglicemia) dovuti a un'alterata quantità o funzione dell'insulina che, a lungo termine, comporta la disfunzione e l'insufficienza di differenti organi, In particolare le complicanze della patologia riguardano: occhi, reni, sistema nervoso, cuore e vasi sanguigni. Se ne distinguono fondamentalmente due forme: il diabete di tipo I e il diabete di tipo II.

DIABETE DI TIPO I

Detto anche insulino-dipendente è dovuto alla distruzione delle cellule beta del pancreas preposte alla sintesi e al rilascio di insulina. È una malattia autoimmune e in genere insorge durante l'infanzia o l'adolescenza. Rappresenta circa il 10% della popolazione diabetica.

Il Ruolo Della Dieta Mediterranea

La dieta mediterranea è ricca di alimenti di origine vegetale che contribuiscono, grazie alle fibre e ai carboidrati complessi, al controllo dei valori glicemici. Per chi è affetto da Diabete di tipo 1 ricercare un equilibrio nutrizionale è di fondamentale importanza per evitare le complicanze della malattia nel breve e lungo termine. Modificando le porzioni, il contenuto di carboidrati nella dieta ed il livello di attività fisica è possibile educare il paziente ad autogestire la patologia. La Dieta Mediterranea è un valido supporto per migliorare la qualità della vita delle persone affette da diabete di tipo 1.

DIABETE

DIABETE DI TIPO II

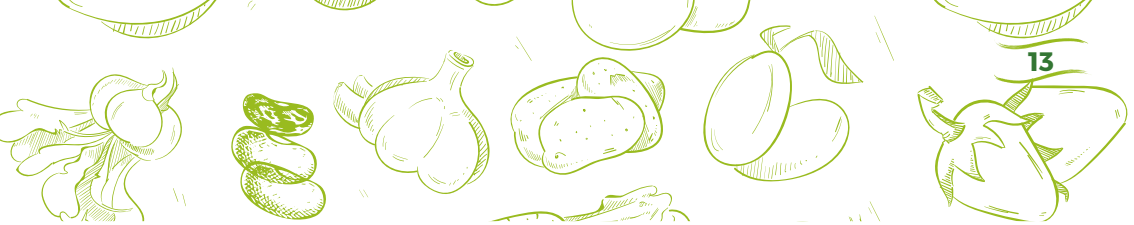
Il diabete di tipo 2 è la forma di diabete più diffusa. È una patologia caratterizzato da un duplice difetto: non viene prodotta una quantità sufficiente di insulina per soddisfare le necessità dell'organismo (deficit di secrezione di insulina) e l'insulina prodotta non agisce in maniera soddisfacente (insulino-resistenza). Il risultato, in entrambi i casi, è il conseguente incremento dei livelli di glucosio nel sangue (iperglicemia).

Il Ruolo Della Dieta Mediterranea

La Dieta Mediterranea contribuisce a prevenire sia l'insorgenza del diabete di tipo II che le sue complicanze. Le caratteristiche principali di questo modello alimentare riguardano l'uso moderato dei grassi animali e il consumo generoso di verdura, legumi, frutta e frutta secca, ricchi di carboidrati a lento rilascio in grado di mantenere più facilmente sotto controllo la glicemia dopo i pasti. I vantaggi della dieta mediterranea non riguardano soltanto un più efficace controllo della glicemia, ma anche un effetto benefico sul peso, sul profilo lipidico e dunque sul rischio cardiovascolare.

Diabete: i benefici della Dieta Mediterranea in sintesi

- Miglioramento generale dei parametri di controllo metabolico (riduzione trigliceridi, colesterolo totale, ecc.)
- Gestione obesità e sovrappeso
- Aumento della sensibilità all'insulina
- Prevenzione delle malattie cardiovascolari
- Riduzione dei livelli di pressione arteriosa
- Azione antiossidante
- Azione antinfiammatoria
- Azione a supporto del sistema immunitario.



DIABETE

L'assunzione di uno stile di vita salutare rappresenta la prima linea di intervento contro il diabete. La dieta ideale dovrebbe includere le molteplici componenti ritenute responsabili degli effetti benefici sul rischio cardiometabolico, quali acidi grassi monoinsaturi e polinsaturi, fibre e carboidrati complessi e proteine di derivazione vegetale. La dieta mediterranea, soprattutto quando a basso tenore di carboidrati ad alto indice glicemico e zuccheri raffinati, rispecchia ampiamente questo modello alimentare.

- 7° edizione del Diabetes Atlas, International Diabetes Federation (IDF)
- Prevention of Diabetes with Mediterranean Diets. Annals of Internal Medicine - 2014

DISLIPIDEMIE E SINDROME METABOLICA

DISLIPIDEMIA

Per dislipidemia si intende una condizione clinica nella quale sono presenti nel sangue elevate concentrazioni di lipidi. La Dieta Mediterranea, povera di cibi ricchi di acidi grassi saturi (carni rosse, insaccati tra tutti) presenta un corretto apporto di acidi grassi omega 6 e acidi grassi omega 3. Questo equilibrio contribuisce a ridurre i livelli di trigliceridi e ad aumentare i livelli di colesterolo HDL nel sangue. Inoltre, gli omega 3 proteggono il cuore, le arterie e il sistema nervoso e sono potenti alleati del sistema immunitario.

La Dieta Mediterranea è ricca di acidi grassi essenziali omega 3. In particolare:

- acido alfa-linoleico (ALA) presente solo nel mondo vegetale e soprattutto in semi di lino, semi di zucca, noci, nocciole e mandorle;
- acido eicosapentanoico(EPA) e docosaesapentanoico (DHA). Gli EPA e DHA sono presenti in alcuni pesci grassi (aringhe, alici, sgombri, salmone, tonno etc.), nei crostacei, nei molluschi e negli integratori di olio di pesce.

Discorso a parte merita l'olio extravergine di oliva particolarmente ricco di grassi monoinsaturi ed in particolare di acido oleico. Grazie a questa sua particolare composizione in acidi grassi, è uno dei condimenti migliori per tenere sotto controllo i livelli di colesterolo LDL nel sangue.

SINDROME METABOLICA

La sindrome metabolica colpisce il 20% della popolazione e il 45% degli over 50 ed è definita da una condizione di comorbilità di almeno 3 fattori predisponenti tra: Ipertensione, Ipertrigliceridemia, Iperglicemia, Obesità addominale Ridotto colesterolo HDL.

La Dieta Mediterranea è un importante alleata contro la sindrome metabolica, che esponge un soggetto a elevato rischio cardiovascolare e elevato rischio di sviluppare diabete.

La Dieta mediterranea ha un'azione protettiva perché:

- **limita l'assunzione di alimenti ricchi di grassi saturi** come le carni rosse, i formaggi e gli insaccati, responsabili, se in eccesso, di elevati livelli di colesterolo e quindi di rischio aterosclerotico;
- **prevede l'assunzione di elevate quantità di frutta e verdura,** ricche di fibre che limitano l'assorbimento intestinale dei grassi e rallentano quello degli zuccheri, prevenendo così picchi glicemici;
- **prevede il consumo di olio di oliva, di noci e di mandorle,** ricchi di acidi grassi mono e polinsaturi, che regolano la colesterolemia e migliorano la sensibilità all'insulina, riducendo il rischio di diabete di tipo 2;
- **è ricca di alimenti ad alto contenuto di sostanze antiossidanti** come mirtilli, cavolo verde, barbabietola, pomodori, spinaci, e in particolare, aglio e cipolla che contrastano lo sviluppo dell'arteriosclerosi;
- **utilizza le erbe aromatiche,** che permettono di **ridurre l'assunzione di sale** contribuendo così a regolare la pressione arteriosa;
- **è moderatamente ipocalorica,** ricca di fibre che aumentano il senso di sazietà e modulano l'assorbimento dei vari nutrienti favorendo il controllo del peso corporeo.

- Prevalence of hyperlipidaemia in adults and its relation to the Mediterranean diet: the Hellenic National Nutrition and Health Survey (HNNHS). Eur J Prev Cardiol 2019
- Effects of Some Food Components on Non-Alcoholic Fatty Liver Disease Severity: Results from a Cross-Sectional Study - Nutrients, 2019

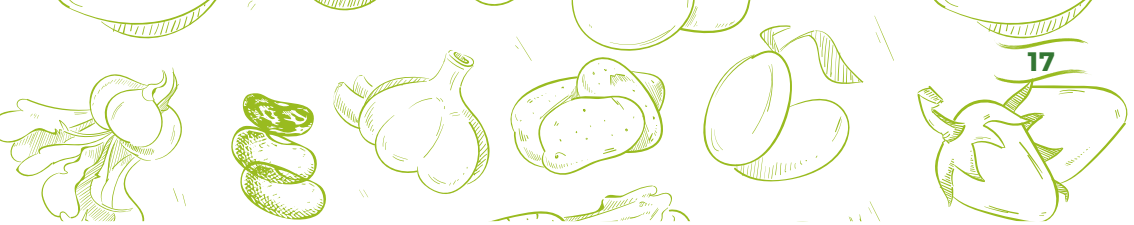
MALATTIE CARDIOVASCOLARI

La dieta mediterranea è stata associata a un ridotto rischio cardiovascolare, ne consegue che un'elevata aderenza a questo stile alimentare può proteggere dall'insorgenza di infarto e ictus. Per chi sposa integralmente la dieta mediterranea il rischio di disturbi cardiovascolari sembra dimezzarsi: più ci si allontana da questo modello alimentare ideale, più la percentuale di rischio sale.

Il ridotto contenuto di sodio negli alimenti tipici della Dieta Mediterranea è utile nella cura e nella prevenzione dell'Ipertensione. L'ipertensione arteriosa è un fattore di rischio per le malattie cardiovascolari, per questo è fondamentale individuarla e curarla al fine di prevenire i danni che essa può provocare.

Tra i cibi e i nutrienti che sembrano essere più importanti per la prevenzione degli eventi cardiovascolari ci sono:

- **Pesce azzurro:** è ricco di omega-3, sostanze che rallentano la formazione della placca aterosclerotica, il primo passo per l'infarto.
- **Olio extra-vergine d'oliva, noci e mandorle:** forniscono un buon apporto delle sostanze fondamentali per il corretto funzionamento dell'organismo. Inoltre, apportano sostanze antiossidanti e antinfiammatorie e contribuiscono a migliorare i livelli di lipidi nel sangue.



- **Vino rosso:** è noto che moderate quantità di vino favoriscono una buona funzione del cuore in quanto è ricco di resveratrolo (sostanza con importanti attività antiossidanti).
- **Basso contenuto di sale:** fondamentale per chi soffre di ipertensione. I cibi vegetali, in particolare verdura e frutta, apportano poco sodio e tanto potassio al contrario di quanto avviene per i cibi salati e confezionati, tipici della dieta occidentale.

- Effect of a Mediterranean Style Diet on Cardiovascular Risk Factors, Annal of Internal Medicine - 2006
- Physical Activity and Low Glycemic Index Mediterranean Diet: Main and Modification Effects on NAFLD Score. Results from a Randomized Clinical Trial- Nutrients, 2020
- The Effect of Three Mediterranean Diets on Remnant Cholesterol and Non-Alcoholic Fatty Liver Disease: A Secondary Analysis- Nutrients, 2020

CANCRO

La maggior parte (90-95 % circa) di tutti i tumori sono causati da condizioni ambientali sfavorevoli e da uno stile di vita poco sano, caratterizzato da un'alimentazione sregolata, poco o nullo esercizio fisico, consumo di alcol e tabacco il restante il 5-10% ha una base esclusivamente genetica. La notizia positiva è che questi sono fattori di rischio modificabili, che significa che molti tumori potrebbero essere evitati semplicemente adottando uno stile di vita salutare. Il Fondo Mondiale per la Ricerca sul Cancro (WCRF) ha stimato che in questo modo si potrebbero evitare circa 3-4 milioni di nuovi casi di cancro ogni anno.

Diversi sono gli studi clinici che testimoniano come la dieta mediterranea sia associata ad una ridotta incidenza del cancro, fino al 60%. La dieta mediterranea riduce la mortalità per cancro e il rischio di diverse forme tumorali quali il cancro del colon retto, della mammella, dello stomaco, del fegato, del tratto biliare, della cistifellea, della testa e del collo e dell'endometrio.

Sicuramente una delle proprietà più importanti della Dieta Mediterranea è quella di ridurre l'infiammazione, uno dei principali fattori di rischio per il cancro, capace di trasformare le cellule sane in cellule tumorali e di sostenere la loro crescita incontrollata, alterandone il metabolismo e favorendo la capacità di invadere altri tessuti ed organi portando alla formazione delle metastasi.

Il beneficio è dato dallo schema dietetico nel suo insieme, quindi dalla peculiare combinazione di tutti gli alimenti ed antiossidanti in essi contenuti, piuttosto che da singoli alimenti.

- Fruits and Vegetables: Updating the Epidemiologic Evidence for the WCRF/AICR Lifestyle Recommendations for Cancer Prevention. Advances in Nutrition and Cancer - 2014
- Mediterranean Diet and Cancer. Published online by Cambridge University

DIETA MEDITERRANEA

GLI ALIMENTI DELLA DIETA MEDITERRANEA

DIETA MEDITERRANEA

La scelta dei cibi che portiamo in tavola influisce direttamente sul nostro benessere, per questo imparare a valutare la qualità è fondamentale! A fine novembre 2010 la Dieta Mediterranea è stata proclamata dall'Unesco **"patrimonio culturale immateriale dell'umanità"**; era già stata riconosciuta dall'OMS e dalla FAO quale **"modello alimentare salutare, sostenibile e di qualità"**.

I protagonisti indiscussi della Dieta Mediterranea sono: olio extra vergine d'oliva, cereali integrali, verdure/ortaggi, frutta fresca, legumi, pesce, una moderata quantità di carne e latticini, vino rosso.

OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA

Il re dei condimenti della Dieta Mediterranea è, senza dubbio l'olio extra vergine d'oliva, particolarmente ricco di acidi grassi monoinsaturi ed in particolare di acido oleico, grazie a questa sua particolare caratteristica è uno dei condimenti migliori per tenere sotto controllo le concentrazioni sieriche delle lipoproteine a bassissima densità ricche di colesterolo LDL (il colesterolo "cattivo") che tendono a depositarsi sulle pareti delle arterie. Inoltre è ricco in polifenoli, molecole antiossidanti alle quali oggi si attribuisce gran parte delle proprietà preventive sul rischio cardiovascolare e metabolico.

L'olio extra vergine di oliva, contribuisce, tra l'altro, a:

- ridurre l'incidenza di numerose neoplasie, in particolare il carcinoma della mammella e dell'apparato digerente
- ridurre i livelli di zuccheri nel sangue e la resistenza all'insulina nei diabetici

Ha tuttavia, un alto valore calorico e bisogna quindi moderarne l'uso, soprattutto se si sta seguendo un regime dimagrante. In cucina è sempre preferibile l'uso a crudo, evitando fritture e cotture che privano l'olio di alcune sue caratteristiche peculiari!

CEREALI INTEGRALI

Sono rappresentativi della Dieta mediterranea e costituiscono un gruppo di alimenti di cui fanno parte frumento (grano duro e tenero) orzo, farro, mais, miglio e riso. Cereali e derivati sono le principali fonti di zuccheri (carboidrati) per l'organismo e garantiscono una notevole dose di energia, inoltre contengono proteine in minima misura, vitamine soprattutto del gruppo B e fibra (se integrali)

E' preferibile consumare i "cereali integrali" piuttosto che i loro equivalenti raffinati, perché avendo un Indice Glicemico più basso migliorano il controllo della glicemia, portando a una minore produzione di insulina e quindi a una riduzione del rischio di sviluppare diverse malattie inclusi i tumori. L'insulina, assieme alle diete ad alto indice glicemico, sono state implicate come fattori di rischio nei confronti di diversi tipi di tumore, compresi quelli al seno e al colon-retto. Il meccanismo sta nel fatto che le diete con un alto indice glicemico, facendo aumentare rapidamente e in misura maggiore la presenza di glucosio e di insulina in circolo, potrebbero stimolare i recettori del fattore di crescita insulino-simile, l'IGF-1, oppure ridurre la proteina che lega questo fattore di crescita facendo quindi aumentare la sua biodisponibilità.

VERDURE E FRUTTA FRESCHE

Sono alimenti a ridotto potere calorico, ricchi in acqua (dall'80% in su), vitamine e minerali, fra i quali troviamo piccole quantità di sodio e tanto potassio, oltre a magnesio, calcio, fosforo e in misura minore ferro, rame e zinco.

Sono la base della Dieta Mediterranea, tanto che si consigliano 5 porzioni giornaliere, alternando sapientemente quelle a prevalente contenuto di vitamina A (carote, radicchio verde, zucche, albicocche, meloni, etc.) con quelle a prevalente contenuto di vitamina C (agrumi, fragole, pomodori, peperoni, broccoli, etc.).

Oltre al loro contenuto in vitamine con elevato potere antiossidante, la frutta e le verdure forniscono elevate quantità di fibra alimentare che ha un ruolo importante per la prevenzione dei tumori del colon e di altri tipi di tumore. La fibra alimentare, infatti, accelera il transito intestinale e riduce il tempo di contatto tra la mucosa intestinale e possibili sostanze cancerogene, facilitando anche la loro eliminazione.

La fibra alimentare, inoltre, aumenta la distensione dello stomaco con aumento del senso di sazietà che di conseguenza porta a non eccedere nel consumo di altri tipi di alimenti a più alto potere calorico.

Scegliere sempre frutta e verdura di stagione e a km zero, aiuta a preservare la biodiversità e inoltre le qualità organolettiche sono superiori. In più gli alimenti a km Zero, non avendo necessità di essere trasportati lontano dal luogo di produzione, contribuiscono a ridurre l'inquinamento ambientale con un ulteriore effetto protettivo sulla salute dell'uomo.

LEGUMI

Spesso denominati la “carne dei poveri”, hanno una duplice funzione, sia per la presenza di carboidrati a lento assorbimento, sia per la buona quota proteica che possiedono. I legumi hanno discrete quantità di sali minerali, alcune vitamine e fibra alimentare, che aiuta a raggiungere il senso di sazietà. Inoltre contribuiscono a modulare la risposta glicemica del pasto.

L’associazione di cereali e legumi è completa dal punto di vista proteico, poiché fornisce all’organismo tutti gli aminoacidi essenziali di cui abbiamo bisogno.

PESCE

Consumare in particolare pesce azzurro e di piccole dimensioni, tipico dei nostri mari e caratterizzato da un colore blu-argento, le specie azzurre pescate nei mari italiani sono: aguglia, alice, sardina, sgombro. A livello nutritivo il pesce azzurro è un'ottima scelta per un'alimentazione salutare perché apporta proteine di alta qualità, grassi "buoni" come gli omega-3 o polinsaturi, vitamine A,B e D e alcuni sali minerali come selenio, calcio, ferro, iodio, fosforo e potassio che regolano gli scambi di sostanze attraverso la membrana delle cellule e quindi condizionano la normale funzionalità di tutte le cellule del nostro organismo.

Particolare attenzione va alla presenza di acidi grassi omega-3, che comprendono l'acido eicosapentenoico e acido docosaesaenoico, definiti essenziali in quanto il nostro organismo non è in grado di produrli, e devono quindi essere necessariamente assunti con la dieta. Il consumo di omega-3 protegge il sistema cardiovascolare, diminuendo il rischio di malattie coronariche, ipertensione, aterosclerosi, trombosi.

CARNI E LATTICINI

Quanto alla carne non si consiglia certamente di consumarla ad ogni pasto, ma non viene neanche bandita, inoltre si tende a preferire la bianca alla rossa. È costituita da circa il 20% di proteine al alto valore biologico, ossia ricche di amminoacidi essenziali, la percentuale rimanente oltre a un po' di grassi (la cui quota dipende dal tipo di allevamento e provenienza dell'animale), contiene diversi minerali e vitamine, in particolare il ferro costituente principale dell'emoglobina e vitamine del gruppo B, in particolare la vitamina B12 che si trova esclusivamente nei prodotti animali e che partecipa al metabolismo dei vari nutrienti ed è importante per la formazione dei globuli rossi.

Il latte e i derivati sono un'ottima fonte di proteine ad elevato valore biologico, ma anche di grassi saturi, per questo il loro consumo deve essere moderato e deve ricadere su prodotti magri (yogurt e formaggi a basso contenuto di grassi), inoltre contengono Sali minerali (calcio, fosforo, sodio, potassio) e vitamine (A, D, E e alcune del gruppo B).

VINO

L'attenzione va alla presenza di antiossidanti come il resveratrolo e la quercitina.

Queste sostanze sono importanti perché hanno il potere di proteggere le proteine, lipidi e acidi nucleici delle cellule dall'attacco dei radicali liberi. Ovviamente non è possibile inseguire un obiettivo anti-radicali o comunque protettivo esauriente, perché coinciderebbe con una quantità di alcool eccessiva. Resta pertanto valido il concetto che un buon bicchiere di vino rosso può contribuire ad esercitare azioni favorevoli non solo alla riduzione di rischi cardiovascolari, ma anche al miglioramento del quadro lipidico, del bilancio emostatico, della pressione arteriosa, della sensibilità insulinica, del livello di colesterolo Hdl.

Ogni alimento, quindi, ha degli effetti benefici sulla salute, nel momento in cui il consumo di questi è adeguato e proporzionato nelle giuste quantità, atte a soddisfare i bisogni energetici e nutritivi dell'organismo.

È fondamentale sottolineare che tutti i pasti di una giornata, cominciando dalla prima colazione, pranzo, cena e spuntini, devono essere equilibrati, cioè contenere tutti i nutrienti di cui abbiamo bisogno, traguardo che si può raggiungere facilmente con un'alimentazione il più possibile variata come ci indica proprio la dieta mediterranea.

- Benefits of the Mediterranean diet: Epidemiological and molecular aspects. Mol Aspects Med. 2019
- Health Benefits of the Mediterranean Diet: Metabolic and Molecular Mechanisms.J Gerontol A Biol Sci Med Sci. 2018
- The Mediterranean diet as an example of food and nutrition sustainability: a multidisciplinary approach]. Nutr Hosp. 2018
- Mediterranean diet: The role of long-chain ω-3 fatty acids in fish; polyphenols in fruits, vegetables, cereals, coffee, tea, cacao and wine; probiotics and vitamins in prevention of stroke, age-related cognitive decline, and Alzheimer disease Rev Neurol (Paris). 2019
- Cancer and Mediterranean Diet: A review. Nutrients.2019
- Association between adherence to the Mediterranean Diet and circulating Vitamin D levels-International Journal of Food Sciences and Nutrition,2020
- Role of plant-based diet in late-life cognitive decline: results from the Salus in Apulia Study, Nutritional Neuroscience, 2021

LE RICETTE

La cucina mediterranea non era troppo elaborata, le condizioni economiche di quei tempi non lo permettevano. Era piuttosto il frutto della fantasia delle donne contadine che si industriavano per realizzare preparazioni gustose con i prodotti, dai sapori genuini e decisi, offerti dalla natura.

Così trovano posto sulla tavola soprattutto:

1. **Le minestre,** nelle quali le verdure ed i legumi sono spesso presenti (talvolta insieme), come pure l'uso del pane raffermo, abitudine che viene dalla saggia decisione di non buttare mai nulla.
2. **Le verdure,** in particolare quelle che crescono spontanee, come le cicorielle campestri, i cardi selvatici, la portulaca, i finocchietti selvatici.
3. **I legumi,** il piatto povero per eccellenza, l'emblema di una condizione sociale ed economica marginale.
4. **La pasta,** fatta a mano da farine integrali non ricostituite (da mulino a pietra).
5. **Le carni** suine, ovine, polli e conigli erano quelle che con parsimonia comparivano sulle tavole e questa selezione non era dovuta a preferenze gastronomiche, ma al fatto che gli animali suddetti venivano allevati e macellati nelle masserie. La carne bovina era pressoché assente in quanto i bovini, animali "da lavoro", venivano macellati solo quando erano molto vecchi.
6. **Il pesce azzurro,** era cucinato per lo più in modo semplice e gustoso e veniva spesso accompagnato con verdure di stagione.

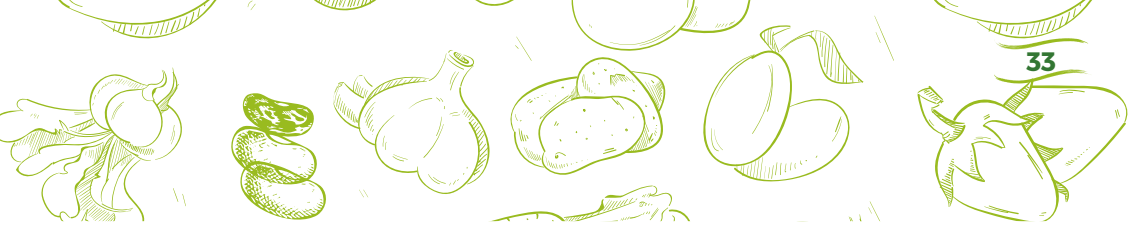
Nessuna eccessiva elaborazione, ma un uso accorto e significativo di quanto la natura offre in soluzioni frugali, talvolta più ricche, ma sempre mirate a valorizzare sapori e profumi degli elementi impiegati, il tutto condito con olio extra vergine d'oliva di alta qualità (premuto a freddo).

Qui descriveremo alcune ricette che affondano le loro radici nel passato, ma che possono essere perfette anche nel vivere odierno, e per più ordini di ragioni:

a. perché sono ricette veloci che non richiedono lunghi tempi di preparazioni e cottura e quindi ben si accordano con i ritmi frenetici e la mancanza di tempo che contraddistinguono le nostre giornate;

b. perché sono ricette ecologiche, sostenibili, soprattutto perché fatte con prodotti vegetali, che rispettano lo scorrere delle stagioni e prevedono l'utilizzo di alimenti una volta considerati "poveri" abbinandoli tra loro in modo creativo e fantasioso;

c. perché esse sono assolutamente in linea con i precetti della dietologia moderna più attenta e informata e cioè pochi ingredienti e di ottima qualità.



LEGUMI CON RAPE

SGOMBRI CON CAPPERI AL FORNO

CIAUDEDDA

FRITTATA DI ASPARAGI

CIALLEDDA

MELANZANE RIPIENE

ORECCHIETTE, FAVE E CARDI

COSTINE DI MAIALE

CON CICORIA SELVATICA

SNACK DOLCI E SALATI

LEGUMI CON RAPE

Ingredienti per 4 porzioni:
400 g di rape
60 g di fagioli secchi
60 g di piselli secchi
60 g di cicerchie
40 g di olio extra vergine di oliva
160 g di pane integrale raffermo

Valore nutrizionali per porzione:

Calorie	Kcal 350	Fibra	g 5
Proteine	g 17	Calcio	mg 162
Lipidi	g 13	Sodio	mg 11
Ac. grassi saturi	g 2	Potassio	mg 835
Ac. grassi polinsaturi	g 2	Magnesio	mg 64
Ac. grassi monoinsaturi	g 8	Vitamina C	mg 111
Colesterolo	mg 30	Vitamina A	mg 229
Glucidi disponibili	g 41	Vitamina D	mg 0
Amido	g 15	Vitamina E	mg 5
Zuccheri solubili	g 5	Vitamina K	mg 0

PREPARAZIONE

Dopo aver tenuto a bagno i legumi secchi con un cucchiaio di sale per almeno 12 ore, cuocerli tutti insieme a fuoco lento, schiumando spesso all'inizio della cottura. Salarli solo alla fine.

Pulire la verdura conservando solo le infiorescenze e le foglioline più tenere, lessarla al dente e aggiungerla al misto di legumi.

Disporre nei piatti individuali le fette di pane raffermo e versarvi sopra la minestra di legumi e rape. Condire con un cucchiaio d'olio extra vergine d'oliva oppure, in modo più "peccaminoso" e saporito, con dell'olio d'oliva in cui si sia fatto soffriggere dell'aglio e un po' di peperoncino.

RAPE: contengono discrete quantità di vitamine B, C ed un elevato contenuto di acqua. Sono povere in proteine ma ricche di carboidrati, cellulosa e Sali minerali (specie calcio, ferro e fosforo). Hanno proprietà diuretiche, depurative e disintossicanti. Le rape contengono quantità particolarmente elevate di composti che interferiscono con la funzionalità della tiroide, chi ha una scarsa funzionalità della tiroide dovrebbe limitarne il consumo.

PISELLI SECCHI: i piselli hanno un contenuto proteico e glucidico inferiore rispetto agli altri legumi. Questa caratteristica, associata alla scarsa presenza di lipidi e all'elevato contenuto in acqua, rende i piselli un alimento ipocalorico. Come negli altri legumi la qualità proteica è scarsa a causa della carenza di amminoacidi solforati. Buono il contenuto di fibre, potassio, vitamina C (circa 32 mg/100 g) e altri sali minerali. I piselli, insieme agli altri legumi e alle verdure a foglia larga sono tra gli alimenti a più alto contenuto di acido folico o vitamina B9, essenziale per evitare le malformazioni neonatali (spina bifida). Tale vitamina, che viene fortemente alterata durante la cottura degli alimenti, sembra avere un ruolo importante nella prevenzione delle malattie cardiovascolari.

Essendo ricchi di purine, risultano controindicati per uremici e gottosi (specie se associati a carni e frattaglie).

CICERCHIE: è un legume molto salutare che può essere conservato secco per periodi anche superiori ai due anni. La cicerchia è ricca di proteine ed amidi, vitamine B1, B2, e PP, calcio, fosforo e fibra alimentare, povera di grassi. La cicerchia contiene un principio amaro (latirina), da qui la necessità di macerazione in acqua salata (l'acqua va gettata) e di una bollitura scrupolosa.

È interessante il fatto che gran parte delle sostanze contenute nei legumi allo stato crudo subiscono modificazioni dal punto di vista quantitativo a seconda del metodo di conservazione o cottura del seme. Anche la semplice macerazione in acqua dei legumi, al fine di rendere più tenera la buccia dei semi e ridurre i tempi di cottura, libera sostanze che si trovano immagazzinate nel seme come sostanze inerti e aumenta altre sostanze già presenti.

SGOMBRI CON CAPPERI AL FORNO

Ingredienti per 4 porzioni:
480 g di sgombri
40 g di pomodorini
40 g di olio extra vergine d'oliva
origano, capperi
sale e pepe
prezzemolo
2 cucchiai di pangrattato
una spruzzata di vino bianco

Valore nutrizionali per porzione:

Calorie	Kcal 338	Fibra	g 1
Proteine	g 22	Calcio	mg 58
Lipidi	g 24	Sodio	mg 197
Ac. grassi saturi	g 5	Potassio	mg 480
Ac. grassi polinsaturi	g 4	Magnesio	mg 26
Ac. grassi monoinsaturi	g 12	Vitamina C	mg 2
Colesterolo	mg 114	Vitamina A	mg 94
Glucidi disponibili	g 9	Vitamina D	mg 3
Amido	g 7	Vitamina E	mg 2
Zuccheri solubili	g 1	Vitamina K	mg 0

PREPARAZIONE

Pulire e lavare bene gli sgombri eliminando la lisca centrale, ma lasciando la testa.

Disporli aperti in una teglia unta d'olio d'oliva con la pelle a contatto col recipiente e condirli con l'origano, il prezzemolo tritato, gli spicchi d'aglio tagliati a metà e disposti fra un pesce e l'altro, i capperi sciacquati e strizzati, i pomodorini, sale, pepe, l'olio d'oliva ed infine il pangrattato.

Infornare a 220°C per circa 10 minuti e servirli accompagnati dai pomodorini e dal sughetto di cottura.

SGOMBRO: è un pesce azzurro di mare, comune lungo le nostre coste, nel Mediterraneo e nell'Atlantico. È ricco di sali minerali, quali potassio, calcio, fosforo, magnesio, ferro, sodio e di vitamine A e B, ha un buon tenore in proteine e pochi grassi. Facilmente digeribile, si caratterizza per una grande ricchezza di acidi grassi omega-3.

ORIGANO: è considerato una spezia ricca di proprietà terapeutiche in grado di apportare significativi benefici in alcune patologie. La sua composizione, in termine di principi attivi, varia in funzione del periodo in cui l'origano viene raccolto. In linea generale si può dire che i principi attivi maggiormente responsabili delle proprietà medicinali dell'origano sono i fenoli, in particolare il timolo e il carvacloro. Il primo è un antisettico e vermifugo, mentre il secondo è un antisettico che viene molto utilizzato come ingrediente di prodotti venduti in profumeria. L'origano presenta diverse proprietà terapeutiche le più significative sono quelle analgesiche, antisettiche, coadiuvanti nel processo digestivo e calmanti per la tosse. Recentemente, secondo studi condotti da ricercatori svizzeri e tedeschi, una sostanza contenuta nell'origano, il beta-cariofillene, ha la capacità di curare le infiammazioni.

CIAUDEDDA

Ingredienti per 4 porzioni:
600 g di fave fresche
400 g di patate
400 g di carciofi
200 g di cipolla rossa di Acquaviva
100 g di pancetta
40 g di olio extra vergine d'oliva
200 g di brodo vegetale
1 limone
prezzemolo tritato, sale e pepe

Valore nutrizionali per porzione:

Calorie	Kcal 353	Fibra	g 17
Proteine	g 19	Calcio	mg 144
Lipidi	g 18	Sodio	mg 773
Ac. grassi saturi	g 4	Potassio	mg 1400
Ac. grassi polinsaturi	g 2	Magnesio	mg 83
Ac. grassi monoinsaturi	g 11	Vitamina C	mg 79
Colesterolo	mg 16	Vitamina A	mg 38
Glucidi disponibili	g 30	Vitamina D	mg 0
Amido	g 20	Vitamina E	mg 3
Zuccheri solubili	g 8	Vitamina K	mg 0

PREPARAZIONE

Scottare le fave per 5 minuti, per asportare meglio la pellicola superficiale piuttosto dura.

Sbucciare le patate, lavarle e tagliarle a fette.

Mondare i carciofi, eliminando i gambi, le punte spinose e le prime foglie esterne più dure, dopo tagliarli a spicchi e metterli in acqua acidulata con il succo del limone per evitare che anneriscano. Sbucciare le cipolle e affettarle sottilmente.

Tritare la pancetta e farla ammorbidire a fuoco basso insieme alle cipolle, poi adagiare nel recipiente le fave, le patate, i carciofi ed il prezzemolo tritato.

Salare, pepare, bagnare con il brodo caldo e cuocere a tegame coperto per 30-35 minuti, unendo quando occorre ancora un po' di brodo caldo. Servire subito.

PANCETTA: si tratta di un taglio di seconda categoria, piuttosto grasso che si ricava dai tessuti adiposi e muscolari che rivestono il ventre del maiale. Dal punto di vista nutrizionale ha un considerevole contenuto in grassi, variabile però da prodotto a prodotto.

PATATE: conosciuta per l'alto contenuto in carboidrati, principalmente sotto

forma di amidi, la patata è una buona fonte di vitamine e minerali. Contiene potassio, tiamina, riboflavina, folati, niacina, magnesio, fosforo, ferro e zinco. Il contenuto di fibre di una patata con buccia (2 g) è pari al contenuto di fibre del pane, della pasta e dei cereali integrali. Oltre alle vitamine, ai minerali ed alle fibre, le patate contengono svariati composti fitochimici, quali i carotenoidi ed i polifenoli. La buccia contiene circa la metà delle fibre, ma più della metà delle sostanze nutritive sono contenute nella polpa. Attenzione alla scelta, le patate non devono essere germogliate e verdi.

La germogliazione infatti eleva di parecchio il livello di solanina normalmente presente nel tubero in quantitativi molto bassi, esponendo il consumatore a reale rischio di intossicazione con conseguenti disturbi quali vomito, dispnea, polso frequente e in qualche caso enterite.

FRITTATA DI ASPARAGI

Ingredienti per 4 porzioni:
6 uova
100 g di asparagi
50 g di pangrattato
100 g di pecorino grattugiato
40 g di olio extra vergine d'oliva
sale e pepe

Valore nutrizionali per porzione:

Calorie	Kcal 258	Fibra	g 1
Proteine	g 20	Calcio	mg 293
Lipidi	g 15	Sodio	mg 645
Ac. grassi saturi	g 7	Potassio	mg 215
Ac. grassi polinsaturi	g 1	Magnesio	mg 16
Ac. grassi monoinsaturi	g 4	Vitamina C	mg 6
Colesterolo	mg 358	Vitamina A	mg 241
Glucidi disponibili	g 10	Vitamina D	mg 2
Amido	g 8	Vitamina E	mg 1
Zuccheri solubili	g 2	Vitamina K	mg 10

PREPARAZIONE

Sgusciare le uova in una ciotola, salare, pepare, unire il pangrattato, il pecorino e gli asparagi scottati e spezzettati. Amalgamare il composto sbattendo con una forchetta quindi versarlo in una padella con un filo di olio d'oliva ben caldo. Quando la frittata si sarà rappresa su un lato, girarla e lasciarla cuocere ancora dall'altra parte. Servire.

UOVA: sono l'alimento migliore per la qualità delle proteine, ma non sono un alimento completo, perché mancano di carboidrati, di calcio e di vitamina C (sono invece presenti tutte le altre vitamine).100 g di uovo, provenienti da due uova senza guscio, forniscono 132 Kcal. L'albume contiene diverse proteine, tra cui la più abbondante è l'ovoalbumina; il tuorlo contiene proteine fosforate, lipoproteine e la lecitina. Il 32,9% di grassi del tuorlo è costituito per circa la metà da acidi grassi saturi, e per la restante metà da acidi grassi insaturi, soprattutto acido oleico e piccole quantità di acido linoleico, linolenico ed arachidonico. Sebbene il tuorlo d'uovo sia ricco di colesterolo (250 mg/tuorlo), occorre ricordare che solo una piccola parte del colesterolo totale proviene dall'alimentazione (la maggior parte viene sintetizzata dal nostro stesso organismo); quindi, un consumo moderato di uova non può influenzare significativamente il livello di colesterolo nel sangue. L'uovo fresco, appena deposto dalla gallina, non ha camera d'aria. Questa si forma a causa della porosità del guscio, per cui, un po' alla volta, l'aria penetra all'interno. La freschezza ed il peso, sono le due qualità importanti delle uova.

ASPARAGI: sono ricchi di fibra e vitamine A, B1, B6, C, acido folico, amminoacidi, carotenoidi e sali minerali come calcio, fosforo e potassio; contengono poche calorie. Gli asparagi hanno proprietà depurative e diuretiche, ma sono anche ricchi di acido urico, per cui è sconsigliato il consumo a coloro che soffrono di cistite, gotta e infiammazioni ai reni. Gli asparagi hanno la caratteristica di stimolare l'appetito, e di ridurre il ristagno di liquidi nei tessuti grazie alla presenza di purine. Tuttavia bisogna ricordare che lo stimolo diuretico esercitato dagli asparagi può risultare irritante per i reni, tanto che questo ortaggio è in genere sconsigliato a chi soffre di insufficienza renale e di nefrite.

Gli asparagi contengono asparagina o acido aspartico, che conferisce all'urina il tipico odore.

CIALLEDDA

Ingredienti per 4 porzioni:
200 g di pane integrale raffermo
400 g di pomodorini
400 g di cetrioli
150 g di cipolla rossa di Acquaviva
40 g di olio extra vergine d'oliva
1 spicchio d'aglio
origano

Valore nutrizionali per porzione:

Calorie	Kcal 255	Fibra	g 7
Proteine	g 6	Calcio	mg 51
Lipidi	g 11	Sodio	mg 291
Ac. grassi saturi	g 2	Potassio	mg 630
Ac. grassi polinsaturi	g 1	Magnesio	mg 54
Ac. grassi monoinsaturi	g 8	Vitamina C	mg 39
Colesterolo	mg 0	Vitamina A	mg 703
Glucidi disponibili	g 35	Vitamina D	mg 0
Amido	g 24	Vitamina E	mg 4
Zuccheri solubili	g 9	Vitamina K	mg 0

PREPARAZIONE

In una coppa mettere l'acqua (un bicchiere per persona) e aggiungervi i pomodorini ed i cetrioli tagliati a cubetti, la cipolla affettata, l'aglio, l'origano, il sale e l'olio d'oliva.

Lasciate riposare per almeno 15-20 minuti in modo che l'acqua assorba i profumi degli ingredienti. Prima di servire bagnarvi le fette di pane raffermo fatte a pezzi.

CETRIOLO: è costituito per circa il 95% da acqua, è una fonte straordinaria di sali minerali come potassio, calcio, ferro, iodio, manganese, di aminoacidi essenziali, vitamine A, B, C, ed è soprattutto ricco di acido folico o vitamina B9 e di acido tartarico. Ha effetti sull'apparato cardiovascolare, infatti l'acido folico contenuto nel cetriolo è una vitamina importante nella regolazione dell'omocisteina ematica, che se presente in eccesso può causare danni cardiovascolari maggiori di quelli causati dalla ipercolesterolemia.

POMODORINI: è uno degli ortaggi più consumati e colora di rosso una miriade di piatti della cucina mediterranea. È un alimento sano, rinfrescante, nutritivo e molto importante per la nostra salute. Infatti, è ricco in Vitamina A e ha discreti quantitativi di vitamine B1, B2, PP e C. Oltre alle vitamine, il pomodoro è ricchissimo in sali minerali: potassio, calcio, fosforo, ferro, sodio e zinco.

CIPOLLA ROSSA DI ACQUAVIVA: contiene glucochinina, ormone vegetale con azione antidiabetica, e quercetina, potente antinfiammatorio ed antiossidante naturale. È ricca di fermenti, che aiutano la digestione e stimolano il metabolismo, e di vitamine C, A, B, E, zolfo, ferro, magnesio, fluoro, calcio, manganese, fosforo. I composti solforati e il cromo riducono gli zuccheri del sangue, riducono il livello di trigliceridi e colesterolo, prevengono l'ipertensione arteriosa, l'aterosclerosi. Contiene adenosina, che agisce sulle piastrine funzionando come anticoagulante. Gli oli essenziali della cipolla hanno un effetto lassativo e regolatore dell'intestino.

MELANZANE RIPIENE

Ingredienti per 4 porzioni:
800 g di melanzane
3 uova
80 g di pangrattato
40 g di pecorino grattugiato
40 g di olio extra vergine d'oliva
600 g di pomodori pelati
2 spicchi d'aglio
basilico
sale e pepe

Valore nutrizionali per porzione:

Calorie	Kcal 336	Fibra	g 9
Proteine	g 14	Calcio	mg 150
Lipidi	g 21	Sodio	mg 334
Ac. grassi saturi	g 6	Potassio	mg 817
Ac. grassi polinsaturi	g 2	Magnesio	mg 36
Ac. grassi monoinsaturi	g 11	Vitamina C	mg 49
Colesterolo	mg 177	Vitamina A	mg 740
Glucidi disponibili	g 24	Vitamina D	mg 1
Amido	g 12	Vitamina E	mg 4
Zuccheri solubili	g 11	Vitamina K	mg 5

PREPARAZIONE

Lavare accuratamente le melanzane e tagliarle a metà nel senso della lunghezza. Svuotare la parte interna delle melanzane, sminuzzarla e soffriggerla con olio d'oliva, aglio, prezzemolo e pepe.

Aggiungere a cottura ultimata uova, formaggio e pangrattato amalgamando il tutto.

Nel frattempo preparare un sughetto leggero con i pelati. Lessare le barchette di melanzane per 5 minuti in acqua salata e scolarle bene.

Riempire il cavo delle melanzane con il composto preparato precedentemente e sistemarle una accanto all'altra in una pirofila da forno.

Condirle con formaggio grattugiato e sugo e cuocere in forno a 160°C per circa 20-25 minuti.

MELANZANA: si tratta di un ortaggio tipicamente estivo, con poche calorie e pochi grassi. Regolarizza il metabolismo favorendo la produzione e l'eliminazione della bile da parte del fegato ed è anche ipocolesterolemizzante. La melanzana è ricca di sali minerali, stimola l'attività tiroidea, per cui il suo consumo deve essere ridotto in soggetti ipertiroidei, nelle cardiopatie e nelle insonnie. Va impiegata con cautela nelle gastriti, nelle coliti spastiche e nelle calcolosi biliari e renali.

AGLIO: contiene l'allicina, il solfuro di allile e l'alosene, che riducono fortemente l'aggregazione piastrinica riducendo il rischio di fenomeni trombotici. Riduce il colesterolo e la pressione arteriosa fungendo da vasodilatatore. Stimola il sistema immunitario: aumenta la fagocitosi, produce un forte aumento delle cellule "natural killer", con effetti antitumorali antivirali e antimicrobici.

ORECCHIETTE, FAVE E CARDI

Ingredienti per 4 porzioni:
160 g di orecchiette integrali (meglio se fresche)
400 g di cardi
120 g di fave bianche sgusciate
200 g di pomodorini
40 g di olio extra vergine d'oliva
1 spicchio d'aglio e 1 pezzo di peperoncino
prezzemolo tritato

Valore nutrizionali per porzione:

Calorie	Kcal 367	Fibra	g 7
Proteine	g 14	Calcio	mg 143
Lipidi	g 12	Sodio	mg 35
Ac. grassi saturi	g 2	Potassio	mg 836
Ac. grassi polinsaturi	g 1	Magnesio	mg 62
Ac. grassi monoinsaturi	g 8	Vitamina C	mg 18
Colesterolo	mg 0	Vitamina A	mg 308
Glucidi disponibili	g 53	Vitamina D	mg 0
Amido	g 39	Vitamina E	mg 3
Zuccheri solubili	g 6	Vitamina K	mg 0

PREPARAZIONE

sbucciate in ammollo per una notte intera. Al mattino seguente, due ore prima del pranzo, salare le fave e metterle in cottura a fuoco lento, evitando fiamme e fumi e coprendo con un coperchio leggero, in zinco o rame. Ogni venti minuti aggiungere dell'acqua calda in pentola, sostituendo quella evaporata. Dopo due ore, aggiungere due cucchiai d'olio extravergine di oliva e, usando un cucchiaio di legno, lavorare le fave fino ad ottenere una perfetta purea. Lessare i cardi per 15-20 minuti in acqua salata e metterli a scolare.

Cuocere intanto anche le orecchiette. A questo punto si può "minestrare".

Usando una padella larga coprire il fondo con due cucchiai d'olio extravergine di oliva e, tenendola inclinata di pochi gradi, far dorare uno spicchio d'aglio tagliato in tre-quattro pezzi , aggiungere subito un pezzo di peperoncino, alcuni pomodorini e i cardi. Se "padellando" il fondo della padella diventa secco, aggiungere qualche cucchiaio d'acqua prelevata dalla pentola nella quale sono in cottura le orecchiette, dopo pochi minuti versare sopra i cardi il prezzemolo tritato, una metà delle fave e, sempre con il cucchiaio di legno, mescolare. Subito dopo aggiungere prima le orecchiette e poi l'altra metà delle fave, mescolare ancora (questa volta delicatamente) e servire.

CARDO: il nome scientifico è Cynara Cardunculus, ma è familiarmente detto anche carciofo selvatico, gobbo, carduccio, cardo spinoso E' un ortaggio invernale di forma simile al sedano, ma appartenente alla stessa famiglia dei carciofi. Il cardo è ricco di fibre, calcio, magnesio, potassio e acido folico. Ha pochissime calorie e un indice di sazietà piuttosto alto. In 70 grammi di questo tipo di verdura sono presenti solo 10 kcal ed una ricca percentuale di acqua, circa il 94%. Il cardo ha proprietà depurative del fegato, perché stimola la secrezione biliare, inoltre combatte la ritenzione idrica favorendo la diuresi.

FAVE BIANCHE SGUSCIATE: le fave contengono proteine, fosforo, potassio, calcio, vitamine A e C. Sono ricche di fibre, indispensabili nella regolazione delle funzioni intestinali, e contribuiscono al controllo dei livelli di glucosio e colesterolo nel sangue. Alcuni soggetti predisposti non possono mangiarle a causa di una patologia ereditaria chiamata "favismo", per la quale non posseggono un enzima necessario a neutralizzare gli effetti nocivi di alcune sostanze tossiche presenti nelle fave, per cui possono andare incontro a gravi crisi emolitiche. Le fave fresche contengono una sostanza chiamata L-dopa, che sembra essere in grado di aumentare la concentrazione di dopamina nel cervello.

Le fave sono indicate per combattere l'anemia. Sono energizzanti, depurative e toniche. Adatte agli sportivi, ai bambini debilitati ed a chi soffre di astenia da cambio di stagione.

COSTINE DI MAIALE CON CICORIA SELVATICA

Ingredienti per 4 porzioni:

500 g di costine di maiale (oppure 500 g di carne di maiale mista senz'osso)
600 g di cicoria selvatica
400 ml di brodo vegetale o di carne
40 g di cipolla
40 g di pomodoro fresco
20 g di olio extra vergine d'oliva
40 g di pecorino grattugiato
prezzemolo tritato
sale e pepe
peperoncino

Valore nutrizionali per porzione:

Calorie	Kcal 248	Fibra	g 6
Proteine	g 30	Calcio	mg 337
Lipidi	g 12	Sodio	mg 658
Ac. grassi saturi	g 4	Potassio	mg 794
Ac. grassi polinsaturi	g 2	Magnesio	mg 23
Ac. grassi monoinsaturi	g 5	Vitamina C	mg 15
Colesterolo	mg 90	Vitamina A	mg 476
Glucidi disponibili	g 4	Vitamina D	mg 1
Amido	g 0	Vitamina E	mg 5
Zuccheri solubili	g 4	Vitamina K	mg 14

PREPARAZIONE

Mondare e lavare accuratamente la cicoria, quindi sbollentarla in abbondante acqua salata, scolarla. Scottare anche le costatine per togliere loro un po' di grasso, poi passarle in un soffritto di cipolla ed aggiungere il prezzemolo tritato ed il pomodoro sminuzzato.

Accomodare a strati in un tegame di coccio le costine e la cicoria spolverando sopra ogni strato una manciata di formaggio e poco pepe tritato al momento o peperoncino in polvere.

Aggiungere il brodo e completare la cottura a fuoco molto lento (almeno un'ora e mezza) a recipiente coperto.

Servire ben caldo.

MAIALE: le proprietà nutrizionali della carne di maiale dipendono strettamente dal contenuto in grassi. Il suino magro ha, oggigiorno, grazie ad anni di selezione genetica, di cure appropriate e diete meticolose, addirittura carni più magre di quelle bovine, con tassi di colesterolo e di grassi saturi inferiori. La variabilità è di gran lunga superiore a quella del bovino, andando da 140 kcal/100 g a circa 400 per le parti più grasse. Sono pertanto da preferirsi le parti magre (filetto o lombata).

CICORIA SELVATICA: in passato era apprezzata per le sue proprietà medicinali, basti pensare che Plinio il Vecchio nella sua "Storia Naturale" ne esalta le proprietà antinevralgiche, diuretiche, stomachiche e colagoghe. Inoltre molti antichi medici greci e latini la usavano come cura per malattie addominali.

Solo successivamente è stata impiegata a scopo alimentare. Questa ottima pianta è molto presente nel territorio murgese costituendo, insieme alle fave, uno dei piatti poveri dei contadini della Murgia. La cicoriella selvatica contiene sali di potassio, ferro, un glucoside amaro, glucidi, lipidi, protidi, vitamine del gruppo B, C, P, K, amminoacidi e inulina (le radici). Tutta la pianta, invece, contiene anche un lattice fortemente amaro, la "lattucina", che fa parte dei suoi numerosi principi attivi. Grazie a questi suoi componenti, la cicoria è un ottimo tonico, amaro-digestivo, remineralizzante, antianemico, depurativo, diuretico, coleretico (aumenta la secrezione biliare) e leggermente lassativo.

SNACK PER IL BENESSERE

SNACK DOLCE

Frullato di mirtilli e latte

Una fetta di pane integrale con marmellata d'arance

Mela cotta con cannella

SNACK SALATO

Bruschetta con pane integrale, pomodoro, aglio e olio

Una fetta di pane integrale con crema di ricotta e basilico

Una fetta di pane integrale con scaglie di grana e 3 noci

LABORATORIO DI EPIDEMIOLOGIA E STATISTICA

AMBULATORIO DI NUTRIZIONE CLINICA

Ministero della Salute

REGIONE PUGLIA

La realizzazione di questa opera è stata possibile grazie al contributo incondizionato del Ministero della Salute e della Regione Puglia

L'opuscolo può essere scaricato dal sito www.irccsdebellis.it

È vietata la riproduzione totale o parziale di questa pubblicazione, in qualunque forma e attraverso qualunque mezzo, elettronico o meccanico, inclusi fotocopie, registrazione o altri metodi e sistemi di informazione senza l'autorizzazione scritta del Lab. Fisiopatologia della Nutriizone IRCCS "S. de Bellis" di Castellana Grotte, titolare di ogni diritto sui testi e sulle immagini.

Ai sensidel D.lgs.193/2003, il Responsabile dell'Unità Operativa, quale responsabile dei dati personali su delega del titolare, garantisce di seguire le regole di segretezza cui sono sottoposti i destinatari della prestazione e dei servizi erogati.

DIETA MEDITERRANEA

I.R.C.C.S. "S. de Bellis"
CASTELLANA GROTTE (BA)

Via Turi, 27 Castellana Grotte (BA)
Tel. +39 080 499 41 11
www.irccsdebellis.it