



Associazione Nazionale Conservieri Ittici
e delle Tonnare

LA “SPENDING REVIEW” DEGLI ITALIANI ARRIVA A TAVOLA COME PREPARARE RICETTE LEGGERE E SALUTARI PRESTANDO ATTENZIONE AL PORTAFOGLIO

Il Prof. Migliaccio, nutrizionista e Presidente della SISA (Società Italiana di Scienza dell'Alimentazione) presenta 5 menu a base di tonno in scatola che sposano la filosofia low cost, low calories.

Adatti a diverse occasioni di consumo, contengono solo 500 calorie e costano meno di 5 euro a persona...

L'estate è alle porte. E' tempo quindi di ricette light, gustose e, visto i tempi che corrono, il più possibile economiche. Con la crisi infatti i nostri connazionali non hanno cambiato solamente il proprio menu, ma hanno ridotto anche le quantità di prodotti alimentari complessivamente acquistati. Tanto che, come dimostra una recente indagine Swg, 6 italiani su 10 hanno ridotto la spesa per il cibo.

Partendo da questa tendenza il **Prof. Migliaccio, nutrizionista e Presidente della SISA** (Società Italiana di Scienza dell'Alimentazione) ha ideato **5 menu “low cost, low calories”** che vedono protagonista il tonno in scatola, vero e proprio ingrediente principe della bella stagione. Anche perché forse non tutti sanno che questo alimento, insieme al latte e alle uova, fornisce proteine al costo più conveniente presente sul mercato.

I menù - realizzati da **Renato Bernardi**, chef della trasmissione “I Fatti Vostri”- sono stati pensati per diverse occasioni di consumo: dalla **pausa in ufficio** alla **gita fuori porta**, dal **pranzo prima della palestra** allo **spuntino in spiaggia** fino al **pranzo domenicale in famiglia**. Ogni menù presenta delle caratteristiche nutrizionali in grado di dar vita ad un pasto il più possibile bilanciato e salutare. **Li potete trovare online** su www.tonno360.it: il primo portale dedicato alla cultura del tonno in scatola, ideato **dall'ANCIT – Associazione Nazionale Conservieri Ittici**. A questo punto non resta altro che scoprire come preparare queste ricette e quali sono i benefici per il nostro organismo.

N.B: Le ricette sono state ideate in collaborazione con le D.sse in dietistica Silvana Nascimben e Martina Comuzzi

Menu n.1 In ufficio: pausa veloce ma leggera per tenere alta la concentrazione

“Insalata di tonno, fagiolini, carote e mais”

Pane

Una mela

Pasto completo: kcal 440

Insalata di tonno, fagiolini, carote e mais	kcal 224
Pane g 40	kcal 116
Una mela	kcal 100

Costo: 3,30 euro

Il commento nutrizionale del Prof. Migliaccio

“E’ un piatto fresco e veloce che si adatta bene ad una pausa pranzo in ufficio. Fornisce proteine di alto valore biologico mentre l’apporto di lipidi è modesto. Pertanto è facilmente digeribile e consente un’immediata ripresa dell’attività fisica ed intellettuale evitando quel senso di sonnolenza e stanchezza che si può avvertire dopo un pasto eccessivamente calorico. L’apporto di carboidrati è molto basso e quindi per rendere completo il menù è opportuno aggiungere una porzione di pane da 40 grammi: in tal modo si aggiungono circa 120 calorie provenienti soprattutto da carboidrati complessi. Il pane può essere sostituito da una patata lessata (g 150 circa) che si può aggiungere direttamente nell’insalata. E’ preferibile concludere il pasto con una porzione di frutta di stagione come ad esempio una mela o una banana che si possono portare da casa senza difficoltà e sono pratiche da sbucciare. Se la sera prima non si avesse il tempo di lessare i fagiolini e le carote è possibile sostituire questi ingredienti con dell’insalata verde e dei pomodorini pachino/ciliegina. Sono ortaggi che si possono acquistare già lavati e si avrà la possibilità di preparare l’insalata di tonno direttamente in ufficio.”

La ricetta..

“Insalata di tonno, fagiolini, carote e mais”

Ingredienti per 4 persone

- 500 g di fagiolini
- 350 g di carote
- 4 confezioni di tonno sott'olio da g 80 o equivalenti
- g 150 di mais
- due cucchiaini di olio extravergine di oliva
- qualche foglia di basilico
- sale q.b.

Preparazione

Lavare e spuntare i fagiolini ed eliminare eventuali filamenti. Lessarli per 15-20 minuti. Lavare e pelare le carote e tagliarle a rondelle di mezzo centimetro. Quindi lessare le carote assieme ai fagiolini aggiungendole 5 minuti prima della fine di cottura di questi ultimi. Poi scolare le verdure e lasciarle raffreddare. In una insalatiera unire il mais e il tonno sott'olio sgocciolato. Quindi aggiungervi i fagiolini, le carote e il basilico. Aggiustare con un pizzico di sale. Lasciare insaporire.

Valori nutrizionali(per una porzione)

Proteine: 18 g

Lipidi: 11 g

Carboidrati: 14 g

Fibra: 7 g

kcal: 224

Potassio: 782 mg

Ferro: 3 mg

Niacina: 7 mg

Vit. A retinolo eq. (µg): 1074

Menu n.2: gita fuori porta

“Panino con tonno, crema di funghi e robiola” Frutti di Bosco

Pasto completo: kcal 515

Panino con tonno e crema di funghi
Frutti di bosco

kcal 485
kcal 30

Costo: 2,85 euro

Il commento nutrizionale del Prof. Migliaccio

“Pratico e facile da preparare, si può gustare durante un picnic all’aria aperta. Da un punto di vista nutrizionale sostituisce il “tradizionale” pranzo (secondo piatto, contorno, pane) in quanto apporta sia proteine di alto valore biologico ma anche carboidrati complessi e grassi nelle giuste quantità. E’ povero di sali minerali e vitamine e per questo si consiglia di completare il pasto con una porzione di frutti di bosco”

La ricetta...

“Panino con tonno e crema di funghi”

Ingredienti (per un panino)

- 80 g di pane
- una confezione di tonno sott'olio da g 80 o equivalenti
- funghi g 50
- robiola g 30
- un cucchiaino di olio extravergine di oliva
- mezzo spicchio di aglio
- vino q.b.
- prezzemolo q.b.
- sale q.b.

Preparazione

Lavare, asciugare e tagliare a fettine sottili i funghi. Metterli in una padella antiaderente con l'olio, il vino e l'aglio. Lasciare appassire a fuoco medio. A fine cottura aggiungere il prezzemolo e d aggiustare di sale. Frullare i funghi con la robiola ottenendo così una crema. Spalmare sul pane la crema ottenuta. Adagiarvi il tonno sbriciolato, dopo averlo sgocciolato.

Valori nutrizionali (per una porzione)

Proteine: **27 g**
Lipidi: **19 g**
Carboidrati: 55 g
Fibra: **4 g**
kcal: **485**

Potassio: **317 mg**
Ferro: **2 mg**
Niacina: **8 mg**
Vit. A retinolo eq. (μg): **9**

Menu n.3 Prima di andare in palestra: il giusto apporto di energia senza appesantire

“Insalata di riso con tonno, pomodorini e olive” Fragole al limone

Pasto completo: **kcal 516**

Insalata di riso con tonno, pomodorini e olive
Fragole al limone (g 200)

kcal 462
kcal 54

Costo: 3,60 euro

Il commento nutrizionale del Prof. Migliaccio

“Questo piatto gustoso e facilmente digeribile può essere consumato da tutti coloro che praticano sport a livello amatoriale, una o due ore prima dell'allenamento, per garantire un'ottimale prestazione fisica. Il riso apporta carboidrati complessi (amido) che forniscono l'energia necessaria per il lavoro muscolare. La scorta di questi carboidrati, sotto forma di glicogeno, verrà utilizzata durante l'attività sportiva. In tal modo si evita l'ipoglicemia e pertanto l'affaticamento; inoltre si manterrà sempre attiva la capacità di concentrazione e si otterranno delle migliori prestazioni fisiche. Questo piatto apporta anche proteine vegetali provenienti dal riso e proteine animali di elevato valore biologico contenute nel tonno. Esse sono importanti, specie per gli sportivi, per la formazione e il rinnovamento dei muscoli. L'apporto di lipidi è basso e garantisce una rapida digestione. Il contenuto di minerali, in particolare del potassio, è ottimo e ciò consente di mantenere il giusto equilibrio elettrolitico necessario per la corretta trasmissione degli impulsi nervosi e il controllo della contrattilità muscolare. E' consigliabile completare il pasto con una porzione di fragole al limone (un bicchiere) per arricchirlo di vitamine e sali minerali.”

La ricetta...

“Insalata di riso con tonno, pomodorini e olive”

Ingredienti per 4 persone

- 300 g di riso tipo parboiled
- quattro confezioni di tonno al naturale da g 80
- 100 g di olive nere e verdi
- 300 g di pomodorini ciliegia
- 1 cipolla rossa
- quattro cucchiaini di olio extravergine di oliva
- foglie di basilico
- sale e pepe q.b.

Preparazione

Lessare il riso in abbondante acqua salata. Scolarlo e raffreddarlo sotto l'acqua corrente. Nel frattempo lavare e mondare i pomodori e tagliarli a spicchietti. Sbucciare la cipolla e ridurla a dadini. Sminuzzare il tonno. In una ciotola mescolare l'olio con il sale ed il pepe. Poi aggiungere tutti gli altri ingredienti, compreso il riso. Amalgamare e guarnire con foglie di basilico.

Valori nutrizionali (per una porzione)

Proteine: 20 g
Lipidi: 16 g
Carboidrati: 64 g
Fibra: 2 g
kcal: 462

Potassio: 402 mg
Ferro: 12 mg
Niacina: 6 mg
Vit. A retinolo eq. (µg): 309

Menu n.4 Al mare: in relax fra un bagno e l'altro, tante vitamine e minerali per la tintarella

“Pasta fredda con tonno e carote” Melone

Pasto completo: kcal 506

Pasta fredda con tonno e carote	kcal 440
Due fette di melone (g 200)	kcal 66

Costo: 3 euro

Il commento nutrizionale del Prof. Migliaccio

“E' una ricetta facile da preparare, dedicata a chi ha poco tempo per cucinare e a chi non vuole rinunciare alla qualità del cibo anche in vacanza. E' un piatto unico e bilanciato che fornisce carboidrati complessi, proteine di elevato valore biologico (tonno) e lipidi; questi ultimi sono rappresentati dagli acidi grassi monoinsaturi dell'olio extravergine di oliva e dai polinsaturi della serie omega 3 del tonno. Apporta elevate quantità di betacarotene (carote) ovvero il precursore della vitamina A importante per la salute della pelle e per favorire l'abbronzatura. L'olio d'oliva arricchisce ancor di più questo piatto di vitamina A ed apporta ottime quantità di Vitamina E. Questa vitamina è un potente antiossidante che protegge la pelle dall'azione nociva dei radicali liberi, molecole dannose che si formano in tutte le cellule specialmente se esposte all'azione solare. Per aumentare l'apporto di liquidi e minerali che si perdono facilmente durante una giornata di sole e mare è preferibile completare il pasto con una porzione di melone (g 200) anch'esso tra l'altro ricco di betacarotene.”

La ricetta...

“Pasta fredda con tonno e carote”

Ingredienti per 4 persone

- 320 g di fusilli
- due confezioni di tonno sott'olio da g 80 o equivalenti
- tre carote
- quattro cucchiai di olio extravergine di oliva
- due cucchiai di capperi
- un limone
- uno spicchio d'aglio
- un ciuffo di basilico
- sale e pepe q.b.

Preparazione

Pulire e grattugiare le carote. Sciacquare e strizzare i capperi. Grattugiare la scorza del limone. Poi dividerlo a metà e spremere il succo di mezzo. Sgocciolare il tonno e sminuzzarlo. Unire in una ciotola le carote grattugiate e il tonno. Poi condire con l'olio, un pizzico di sale, una macinata di pepe, l'aglio tritato, il succo di limone e la scorza grattugiata. Mescolare il tutto e lasciare insaporire per un quarto d'ora. Lessare la pasta in acqua salata, scolarla e farla raffreddare. Condirla con gli ingredienti già preparati. Infine aggiungere i capperi ed il basilico.

Valori nutrizionali (per una porzione)

Proteine: 16 g
Lipidi: 14 g
Carboidrati: 67 g
Fibra: 4 g
kcal: 440

Potassio: 342 mg
Ferro: 2 mg
Niacina: 5 mg
Vit. A retinolo eq. (µg): 581

Menu n.5 Una domenica a casa: pranzo in famiglia con un piatto ricco ma senza eccessi

**“Polpettine di tonno”
Melanzane grigliate
Pane
Crostata di more**

Pasto completo: kcal 535

Polpettine di tonno	kcal 226
Melanzane grigliate	kcal 27
Un cucchiaino di olio (Condimento per le melanzane)	kcal 45
Pane integrale g 30	kcal 67
Una fettina di crostata di more (g 50)	kcal 170

Costo: 4 euro

Il commento nutrizionale del Prof. Migliaccio

“Tonno, ricotta, uova e parmigiano sono alimenti che fanno parte della tradizione gastronomica italiana. Amalgamati permettono di ottenere un piatto ottimo dal punto di vista nutrizionale e gustoso, consumato caldo o freddo. Queste polpettine, facilmente digeribili, sono ricche di proteine di elevato valore biologico e apportano modeste quantità di carboidrati e lipidi. L'apporto di vitamina D (uova) e di calcio biodisponibile (ricotta) sono elementi che favoriscono la salute delle ossa. Per rendere il pasto completo si consiglia di accompagnare le polpette con una porzione di melanzane grigliate che si potrà condire con una salsa ipocalorica seguendo le seguenti istruzioni: versare in una tazza il succo di mezzo limone, aggiungere aceto, prezzemolo, aglio tritato; mescolare con l'olio a disposizione; lasciare insaporire per il tempo necessario; prima di utilizzare la salsa, mescolarla nuovamente. Consumare 40 grammi di pane per assumere carboidrati complessi. In questo modo si prenderanno mediamente meno calorie e pertanto ci si potrà concedere anche una fetta di dolce, come una crostata di marmellata di more, per rendere il pasto domenicale in famiglia ancor più gratificante”

La ricetta...

“Polpettine di tonno”

Ingredienti per 4 persone

- 3 confezioni di tonno sott'olio da g 80 o equivalenti
- g 200 di ricotta di mucca
- g 50 di pangrattato
- 5-6 capperi
- 2 uova
- g 50 di parmigiano grattugiato
- sale q.b.

- un cucchiaino di prezzemolo

Preparazione

Mettere in una ciotola la ricotta, il tonno sbriciolato, dopo averlo sgocciolato, le uova ed il parmigiano grattugiato. Tritare i capperi, unire il pangrattato, il prezzemolo tritato finemente ed aggiungere un pizzico di sale. Amalgamare l'impasto fino ad ottenere un composto compatto ed omogeneo. Preparare delle piccole polpette tonde e schiacciarle leggermente. Mettere le polpette così ottenute in forno ben caldo e lasciare cuocere per 20 minuti circa.

Valori nutrizionali (per una porzione)

Proteine: 19 g

Lipidi: 12 g

Carboidrati: 11 g

Fibra: --

kcal: 226

Potassio: 236 mg

Ferro: 4 mg

Niacina: 4 mg

Vit. A retinolo eq. (µg): 129

Ufficio stampa ANCIT – Associazione Nazionale Conservieri Ittici

INC – Istituto Nazionale per la Comunicazione Simone Ranaldi 0644160883; 3355208289