

## ACCIUGHE E VONGOLE... ANCHE NEI MESI FREDDI ECCO LE RICETTE DEL PROF. MIGLIACCIO

*Il Prof. Pietro Antonio Migliaccio, nutrizionista e Presidente della Società Italiana di Scienza dell'alimentazione (SISA), in collaborazione con Renato Bernardi, chef della trasmissione "I fatti vostri" di Raidue, ha ideato 5 ricette per la stagione invernale a base di acciughe, sardine, sgombro, salmone, vongole. Protagoniste le principali conserve ittiche prodotte dall'industria italiana: un' alternativa importante all'interno di un regime dietetico basato sulla dieta mediterranea grazie alla presenza in questi pesci di proteine nobili, minerali e omega 3. Scopriamo allora questi piatti che sposano fantasia, gusto e salute in cucina.*

N.B: le ricette sono state ideate in collaborazione con le Dottoresse in Dietistica Martina Comuzzi e Silvana Nascimben

### **"RUOTE CON ASPARAGI E SALMONE"**

#### **Ingredienti**

- 80 g di ruote
- un cucchiaino di panna
- 50 g di salmone in scatola
- un cucchiaino di olio extravergine di oliva
- 100 g di asparagi
- una manciata di prezzemolo tritato
- sale e pepe quanto basta.

#### **Preparazione**

Lessare gli asparagi in acqua bollente salata dopo aver eliminato le estremità inferiori dei gambi. Scolarli e tagliarli a pezzetti. In una padella antiaderente, mettere l'olio ed unire il salmone tagliato a quadretti. Diluire con la panna ed aggiungere un pizzico di sale e di pepe. Cuocere la pasta, scolarla e condirla con la salsa ed aggiungere due cucchiaini di acqua di cottura. Spolverizzare con il prezzemolo e servire la pietanza calda.

#### **Valori nutrizionali** (per una porzione)

##### **"Ruote con asparagi e salmone"**

Proteine: 26 g

Lipidi: 15 g

Carboidrati: 68 g

kcal: 495

Potassio: 562 mg

Fosforo: 366 mg

Niacina: 8 mg

Vit. A retinolo eq. (µg): 165 µg

## **Il commento nutrizionale del Prof. Migliaccio**

*“E' un piatto completo dal punto di vista nutrizionale. L'idea di riunire in un'unica ricetta i nutrienti che normalmente sono distribuiti nelle diverse portate che costituiscono un pasto è particolarmente adatta alle nuove esigenze di vita del terzo millennio. Dunque è un piatto pratico e veloce da preparare; apporta contemporaneamente i carboidrati che derivano prevalentemente dalla pasta, le proteine animali fornite dal pesce e le proteine vegetali contenute nella pasta, i grassi apportati principalmente dall'olio e le vitamine presenti soprattutto negli asparagi. Il salmone, inoltre, garantisce l'apporto di acidi grassi omega 3 che hanno un'azione benefica sull'apparato cardio-circolatorio. Salmone, olio extravergine di oliva ed asparagi contribuiscono anche ad arricchire questa ricetta di vitamina A importante per la salute della pelle e delle mucose e per la vista. Per accrescere il contenuto di vitamine, antiossidanti e fibra alimentare è consigliabile concludere il pasto con una porzione di frutta di stagione”*

## **“ZUPPA DI CECI E VONGOLE”**

### **Occasione di consumo**

### **Ingredienti**

- 40 g di ceci secchi
- 100 g di vongole in vasetto
- 40 g di quadrucci all'uovo, uno spicchio d'aglio
- un cucchiaino di passata di pomodoro
- ½ bicchierino di vino bianco
- un cucchiaino di olio extravergine di oliva
- prezzemolo
- sale quanto basta

### **Preparazione**

Mettere i ceci a bagno in acqua fredda per tutta la notte. In una padella antiaderente mettere ½ cucchiaino di olio e le vongole e farle insaporire aggiungendo anche il vino bianco. Prendere una casseruola antiaderente, aggiungere il restante olio e uno spicchio di aglio ed aggiungere i ceci con la loro acqua di cottura. Quando l'acqua inizia a bollire aggiungere la pasta. A pochi minuti dal termine della cottura unire le vongole con il loro condimento e terminare la cottura. Servire la pietanza calda. Dopo aver impiattato, per chi lo gradisce si può spolverizzare con una manciata di prezzemolo tritato.

## Valori nutrizionali (per una porzione)

### **“Zuppa di ceci e vongole”**

Proteine: 24 g

Lipidi: 16 g

Carboidrati: 52 g

kcal: 434

Potassio: 418 mg

Calcio: 68 mg

Vitamina E: 2,3 mg

Vit. A retinolo eq. (µg): 34 µg

### **Il commento nutrizionale del Prof. Migliaccio**

*“E’ un piatto che ci riconduce alla dieta mediterranea. Pasta, olio extravergine di oliva, legumi e pesce sono i protagonisti di questa tradizione. La miscela di questi alimenti assicura il giusto apporto di carboidrati e proteine, inoltre garantisce il corretto equilibrio lipidico in quanto fornisce le giuste quantità di acidi grassi mono e polinsaturi. Le vongole arricchiscono il piatto di proteine nobili ovvero ricche di amminoacidi essenziali che il nostro organismo non è in grado di sintetizzare. La presenza di colesterolo nei frutti di mare è compensata dalla quasi assenza di acidi grassi saturi. I ceci, inoltre, apportano anche una quantità adeguata di fibra alimentare e l’olio extravergine di oliva arricchisce il piatto di vitamina E che è importante per proteggere l’organismo dai processi di ossidazione ed invecchiamento. Nel complesso la ricetta fornisce anche buone quantità di calcio e potassio fondamentali rispettivamente per la salute delle ossa e per i meccanismi della trasmissione nervosa e della contrazione muscolare.”*

## **“ZUCCHINE RIPIENE ALLO SGOMBRO”**

### **Ingredienti:**

- due zucchine medie
- due filetti di sgombro sott'olio
- 1 confezione di tonno sott'olio sgocciolato
- un uovo
- due cucchiaini di olio extravergine di oliva
- un cucchiaino di parmigiano grattugiato
- cipolla
- pangrattato quanto basta.

## Preparazione

Spuntare le zucchine, lavarle e lessarle in acqua salata. Una volta cotte lasciarle raffreddare. Nel frattempo mettere in una padella antiaderente un cucchiaio di olio, qualche fettina di cipolla tagliata finemente, lo sgombro ed il tonno e lasciare insaporire per circa 5 minuti. Tagliare le zucchine per lungo e a metà quindi svuotarle della polpa interna. Aggiungere la polpa insieme allo sgombro e lasciare insaporire a fuoco dolce per 2-3 minuti. Versare il tutto in una ciotola ed aggiungere il parmigiano e l'uovo ed amalgamare. Se il composto è morbido aggiungere del pangrattato. Salare ed aggiungere un pizzico di pepe. Ricoprire una teglia con carta da forno e disporre le zucchine. Riempirle con il composto e finire di condire con l'olio restante. Cuocere per 20-30 minuti a forno già caldo. Prima di servire lasciare riposare la pietanza per qualche minuto.

## VALORI NUTRIZIONALI (per una porzione)

### **"Zucchine ripiene"**

Proteine: 32 g

Lipidi: 36 g

Carboidrati: 10 g

kcal: 485

Calcio: 193 mg

Fosforo: 493 mg

Niacina: 9 mg

Vit. A retinolo eq. ( $\mu\text{g}$ ): 224  $\mu\text{g}$

## Commento nutrizionale del Prof. Migliaccio

*"E' un piatto gustoso che fornisce proteine di alto valore biologico, acidi grassi mono e polinsaturi, vitamine e sali minerali. E' una ricetta salutare per le arterie e per il cuore in quanto lo sgombro assicura l'apporto ottimale di acidi grassi omega 3. Inoltre lo sgombro è un pesce particolarmente ricco di calcio che è l'elemento indispensabile per la formazione delle ossa e dei denti e la cui assunzione con la dieta è fondamentale per il rinnovamento giornaliero del tessuto osseo e per la prevenzione dell'osteoporosi. Apporta anche buone quantità di niacina, vitamina indispensabile per il corretto funzionamento del sistema nervoso centrale. L'apporto di carboidrati è scarso e quindi per rendere equilibrato il pasto è opportuno aggiungere una porzione di pane da 40-60 grammi e una porzione di frutta di stagione (ad esempio una mela o due fette di ananas)."*

## “MEZZE MANICHE PICCANTI CON L’ACCIUGA”

### Ingredienti

- mezza maniche g 80
- mollica di pane raffermo g 20
- un filetto di acciuga sott'olio
- un cucchiaino di Pecorino romano
- due cucchiari di olio extravergine di oliva
- uno spicchio d'aglio
- mezzo peperoncino
- un pizzico di origano
- prezzemolo quanto basta.

### Preparazione

Cuocere le mezza maniche in abbondante acqua salata bollente. Nel frattempo, in una padella rosolare l'aglio con un cucchiaino d'olio extravergine di oliva; unire il filetto di alici e la mollica di pane raffermo sbriciolata. Mescolare per un paio di minuti sino a quando il pane risulta appena tostato. Scolare la pasta e mantenerla molto bagnata, poi condirla con il composto di pane e alici. Togliere dal fuoco e unire il peperoncino l'origano il prezzemolo, il Pecorino e un cucchiaino di olio a crudo. Mescolare.

### Valori nutrizionali (per una porzione)

#### “Mezze maniche piccanti con acciughe”

Proteine: 13 g

Lipidi: 14 g

Carboidrati: 79 g

kcal: 469

Calcio: 86 mg

Fosforo: 218 mg

Vit. A retinolo eq. (µg): 29 mg

Vit. E: 2 mg

### Commento nutrizionale del Prof. Migliaccio

“E’ un piatto pratico, veloce e gustoso. Apporta carboidrati complessi, proteine, acidi grassi mono e polinsaturi, vitamine e minerali. Il pane e la pasta oltre a garantire l’apporto di carboidrati forniscono una buona quantità di proteine che sono, però, carenti dell’amminoacido lisina ovvero un amminoacido essenziale che l’organismo umano non è in grado di sintetizzare e che, pertanto, deve essere introdotto con la dieta. **Ebbene** l’apporto di lisina, in questo piatto, è assicurato dalla quota proteica proveniente dalle acciughe. Quest’ultime, inoltre, arricchiscono il piatto di omega 3 che assieme all’acido oleico proveniente dall’olio extravergine di oliva contribuiscono alla protezione e al mantenimento della salute del sistema cardiovascolare.”

## “SPAGHETTI CON SARDINE”

### Ingredienti

- spaghetti g 80
- sardine sott'olio g 60
- 5 pomodorini pachino
- 20 g di porro
- un cucchiaino di olio extravergine di oliva
- sale
- pepe nero
- timo

### Preparazione

In una padella antiaderente mettere l'olio e far soffriggere il porro tritato per pochi minuti. Aggiungere i pomodorini lavati e tagliati a rondelle non troppo sottili, versare un bicchiere di acqua e lasciare cuocere per 10 minuti. Unire le sardine sgocciolate e sminuzzate. Salare ed insaporire con un pizzico di pepe e del timo e lasciare insaporire per ulteriori 5 minuti. Nel frattempo lessare in abbondante acqua salata gli spaghetti, scolarli al dente e versarli nella padella con il condimento. Amalgamare il tutto e servire.

### VALORI NUTRIZIONALI (per una porzione)

#### “Spaghetti con sardine”

Proteine: 24 g

Lipidi: 20 g

Carboidrati: 66 g

kcal: 523

Ferro: 2 mg

Calcio: 35 mg

Niacina: 3 mg

Vit.C: 13 mg

### Commento nutrizionale del Prof. Migliaccio

*“E' un piatto che viene consumato soprattutto nel Sud Italia, in particolar modo in Sicilia mentre nel Veneto la sardina viene utilizzata per preparare una ricetta tipica veneziana (sarde in saor). In relazione al suo ottimo valore nutrizionale auspichiamo che il consumo delle sardine si diffonda in tutta l'Italia ed anche all'estero. Apporta proteine animali di alto valore biologico provenienti dalle sardine e proteine vegetali dalla pasta. E' inoltre una buona fonte di acidi grassi omega 3 contenuti nelle sardine ed apporta anche una piccola quantità di ferro, calcio, vitamina C e niacina. La quota di carboidrati, che deve essere sempre presente in un pasto equilibrato, è garantita dalla pasta. L'olio extravergine di oliva arricchisce questa ricetta di antiossidanti e di vitamina E. Per rendere il pasto completo è consigliabile aggiungere un contorno di verdure o una porzione di frutta di stagione.”*