

# Nutrirsi di Salute



## Cosa significa piatto unico?

Con questa definizione si intende la presenza di un piatto composto da un primo abbinato ad un secondo che però, insieme, possano garantire la giusta quantità e qualità dei nutrienti. Le verdure potranno poi essere inserite nella stessa portata, ma saranno fondamentali come piatto aggiuntivo per assicurare un maggiore apporto di vitamine, sali minerali e fibre. Per molte persone questa combinazione rappresenta un modo semplice per organizzare uno dei pasti principali della giornata (solitamente pranzo o cena), assumere porzioni corrette senza appesantire il nostro organismo ed assicurare un apporto nutritivo completo ed equilibrato.

Può infatti essere una soluzione vincente sia tra le pareti domestiche ma anche fuori casa quando, in una breve pausa, ci si ritrova ad esempio a consumare il pranzo al bar o in altri luoghi di ristoro ed è sempre più presente anche nelle mense scolastiche.

Volete un suggerimento su come comporre un piatto unico in modo equilibrato? Semplice!



Prendete un piatto e immaginate di dividerlo in 4 parti (facendo virtualmente una croce). Rappresentate la metà del piatto con alimenti ricchi di carboidrati (pasta, riso, polenta, farro, orzo o altri cereali e derivati), mentre il restante 50% sarà costituito per un 25% da alimenti proteici quali ad esempio carne, pesce, uova, formaggi, legumi (io prediligo esclusivamente proteine vegetali!) e l'altro 25% da verdure ed ortaggi, preferibilmente di stagione.



Il gioco è fatto!

Sottolineiamo nuovamente l'importanza di accompagnare il piatto unico con una quantità maggiore di verdure, che possono essere rappresentate da un antipasto di crudité oppure vegetali consumati come contorno.

Il piatto unico può essere composto da preparazioni semplici o più elaborate, con ricette saporite, gustose, stuzzicanti, colorate e adatte a tutte le stagioni, perché molte possono essere consumate anche fredde.

Rappresenta anche una soluzione economica che giova al bilancio economico e consente inoltre di far risparmiare calorie grazie all'elevato senso di sazietà.

Quest'ultimo aspetto è riferito soprattutto se il piatto unico è composto da cereali e legumi, abbinamento che trova la sua origine fin nell'antichità in moltissime tradizioni gastronomiche sia occidentali che orientali.





Questo accostamento garantisce non solo vitamine, sali minerali, fibre ed antiossidanti, ma soprattutto l'apporto di proteine nobili, chiamate anche ad alto valore biologico, che si completano grazie all'associazione degli aminoacidi essenziali presenti nei rispettivi cibi di origine vegetale.

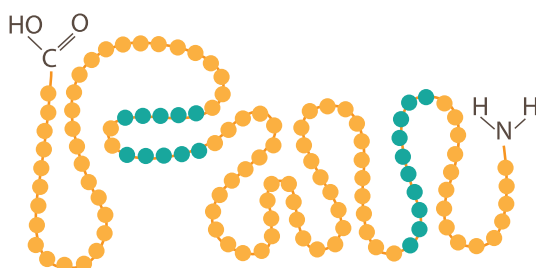
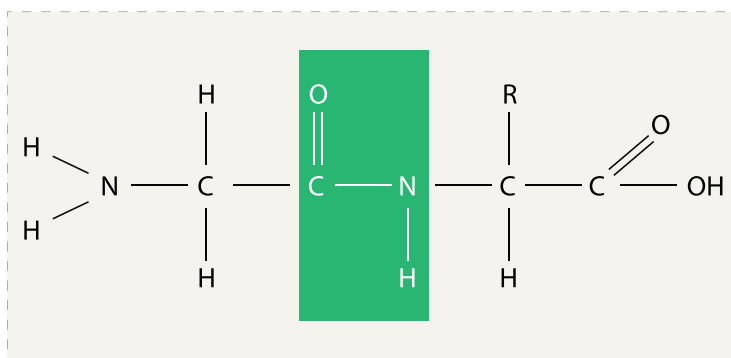
Vediamo ora le basi scientifiche del piatto unico analizzando in particolare proprio l'aspetto importante delle proteine e dei loro costituenti: gli aminoacidi.

(fonte: <http://www.eufic.org/it/whats-in-food/article/the-basics-proteins>)

## La struttura delle proteine

Le proteine sono costituite da aminoacidi, i mattoni, legati insieme. Ci sono circa 20 aminoacidi diversi comunemente presenti nei vegetali e negli animali. Una proteina media può contenere 300 o più aminoacidi e ciascuna proteina ha un suo specifico numero e una precisa sequenza di aminoacidi. Proprio come avviene per l'alfabeto, gli aminoacidi sono come delle "lettere" che possono essere disposti in milioni di modi a creare "parole" e un'intera proteina è un "discorso".

In base alla sequenza con cui vengono combinati gli aminoacidi viene formata una proteina che svolge specifiche funzioni nell'organismo e la forma della molecola è importante poiché spesso determina la funzione della proteina. Ciascuna specie, compreso l'uomo, ha delle proteine specifiche; le proteine dei muscoli dell'uomo sono diverse, ad esempio, da quelle dei muscoli di bovino.



La struttura di una proteina

## Valore delle proteine, fonti alimentari e qualità

Gli aminoacidi sono classificati come essenziali (aminoacidi indispensabili che non possono essere prodotti durante i processi metabolici dell'organismo e quindi devono essere forniti dalla nostra dieta) e non essenziali (aminoacidi non indispensabili che possono essere prodotti per via endogena nel corpo da altre proteine).

Otto aminoacidi sono considerati essenziali per gli adulti:

- leucina,
- isoleucina,
- valina,
- treonina,
- metionina,
- fenilalanina,
- triptofano
- lisina

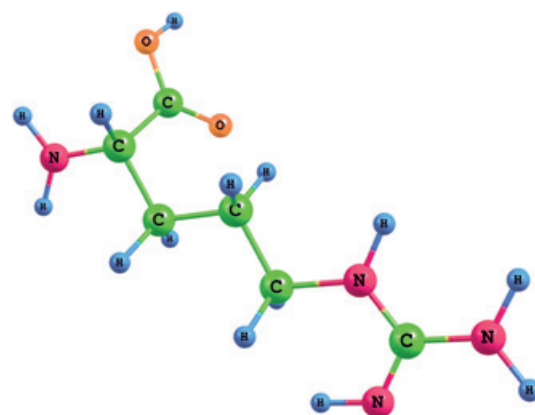
Nove sono considerati essenziali per i bambini (gli otto elencati più l'istidina).

Quando una proteina contiene gli aminoacidi essenziali nelle giuste proporzioni richieste dal corpo umano, si dice che ha un alto valore biologico. Quando uno o più aminoacidi sono presenti in quantità insufficiente, si dice che la proteina ha un basso valore biologico e l'aminoacido di cui c'è minore disponibilità rispetto alla necessità, viene definito limitante.

Le proteine si trovano in diversi tipi di cibi. Tutte le cellule animali e vegetali contengono proteine ma la quantità di proteine presenti negli alimenti può variare in modo consistente. Non è importante solo la quantità di proteine di cui abbiamo bisogno ma anche la qualità; quest'ultima dipende dagli aminoacidi presenti nelle proteine.

Gli alimenti di origine animale forniscono generalmente proteine ad alto valore biologico, mentre i vegetali cereali, legumi, noci, semi e verdure forniscono proteine a basso valore biologico.

Tuttavia, poiché l'aminoacido limitante tende ad essere dissimile nelle diverse proteine vegetali, una combinazione di differenti fonti proteiche vegetali nello stesso pasto, come per esempio cereali con legumi, spesso produce addirittura un complesso di maggior valore biologico.



La struttura di un aminoacido

## Dal sapere ai sapori...

Le combinazioni del piatto unico, si trovano spesso nelle ricette tradizionali del nostro Paese, oppure hanno origine dalle abitudini alimentari popolari diffuse nei diversi continenti.

Tra i più apprezzati piatti “green” citiamo ad esempio pasta e fagioli, riso e lenticchie, pasta e ceci, orzo e piselli, manioca con legumi, couscous con ceci, trenette al pesto, insalata di riso e piselli, patate ripiene gratinate, polenta con lenticchie, falafel, vellutata di piselli con crostini, legumi con patate, ribollita con legumi, cous-cous con piselli e capperi, pasta con hummus, ecc.

Incuriosiscono tuttavia anche preparazioni alternative come cannelloni di tofu, lasagne vegetali, pizza con piselli e noci, spaghetti di grano saraceno con crema di lupini, crocchette di riso e ceci, quinoa con muscolo di grano, soba con salsa rosa, polpette di amaranto e lenticchie al pomodoro, ecc.

Infatti, oltre ai legumi, tra gli alimenti proteici di origine vegetale da abbinare ai cereali o derivati abbiamo anche il tofu (formaggio di soia), latte e formaggi vegetali, semi vari, frutta a guscio, oppure altri prodotti facilmente reperibili in commercio, non adatti però ai celiaci come seitan (da aggiungere ai legumi), muscolo di grano o mopur.

Non dobbiamo tuttavia perdere di vista le primarie nozioni di dietetica al fine di garantire l'equilibrio nutrizionale nel piatto, scegliendo anche alimenti di qualità.

Realizzare piatti unici è più semplice di quanto si possa immaginare.

Si trovano differenti preparazioni anche in base alle stagioni o, se desideriamo, ricette più laboriose.

Di seguito ecco qualche suggerimento gastronomico dedicato a coloro che desiderano cucinare piatti unici sperimentando ricette e gusti nuovi da aggiungere ai menù quotidiani.

Ingredienti, per qualcuno, inusuali ma che hanno qualcosa da raccontare e profumi da scoprire, che sapranno sicuramente valorizzare ed esaltare la preparazione di piatti alternativi, sani, sfiziosi, saporiti e a basso impatto ambientale.



## Ricette - Piatto unico

### Polpette di quinoa e lenticchie con polvere di curcuma

**Ingredienti per 40 polpette:** 400 g di quinoa; 300 g di lenticchie cotte; 300 g di passata di pomodoro; 200 g di pane grattugiato; 3 cucchiaini di cipolla tritata; olio extra-vergine di oliva; un cucchiaino di preparato vegetale per brodo; origano, curcuma, sale integrale.

Sciacquate la quinoa, cuocetela per circa 15 minuti con una quantità d'acqua pari al doppio del suo volume e con un cucchiaino di preparato vegetale per brodo (o un pizzico di sale). A cottura ultimata mettete in una ciotola la quinoa e le lenticchie cotte, 200 g di passata di pomodoro, l'origano e il sale. Prelevate un terzo del composto, frullatelo con un po' di passata di pomodoro e riponetelo nella ciotola insieme ai precedenti ingredienti, incorporando anche 2 cucchiaini di cipolla finemente tritata e una quantità di pane grattugiato che consenta di formare delle polpette. In una pentola antiaderente metteteci un po' di olio extra vergine di oliva, insaporitelo con la restante cipolla tritata ed unite le polpette che farete dorare per alcuni minuti.

Versate la passata di pomodoro su di un piatto, adagiate le polpette cotte e spolverate con la curcuma in polvere.

### Grano saraceno con ragù di fagioli alla messicana

**Ingredienti preparazione del grano saraceno:**

2 bicchieri di grano saraceno, circa 4 bicchieri di acqua, sale.

**Ingredienti preparazione del ragù di fagioli alla messicana:**

500 g di passata di pomodoro, 500 g di fagioli borlotti già cotti, una cipolla piccola, prezzemolo, peperoncino, pepe (facoltativo), olio extra-vergine di oliva, sale.

**Preparazione del grano saraceno:**

ponete il grano saraceno in una pentola con circa il doppio del volume d'acqua, portate ad ebollizione, aggiungete un pizzico di sale, coprite con il coperchio e spegnete il fuoco: sarà pronto dopo circa 15 minuti ed avrà assorbito tutta l'acqua.

**Preparazione del ragù di fagioli alla messicana:**

frullate circa la metà dei fagioli borlotti aggiungendo un quan-





titativo di acqua sino a ridurli in purea. In una pentola versate qualche cucchiaio di olio extra-vergine di oliva, unite la cipolla finemente affettata, il peperoncino, un pizzico di pepe e la passata di pomodoro. Aggiungete ora la purea di fagioli, quelli restanti interi (tenuti da parte) e cuocete con recipiente coperto per circa 15 minuti.

Servite il grano saraceno con il ragù di fagioli alla messicana, spolverate con del prezzemolo tritato e condite con un filo d'olio extra vergine di oliva.

### **Crocchette deliziose di lenticchie al timo**

**2 tazze di riso semintegrale cotto (o riso integrale), una tazza di lenticchie cotte, un bicchiere di pane grattugiato e mezzo bicchiere per la panatura, qualche oliva snocciolata e smiuzzata, olio extra-vergine di oliva, timo, salsa di soia (shoyu o tamari).**

Ponete tutti gli ingredienti in una ciotola. Con le mani formate delle crocchette e passatele nel restante pangrattato. In una padella mettete un po' di olio extra-vergine di oliva e fate dorare le crocchette per 2-3 minuti per lato. A fine cottura condite con qualche goccia di salsa di soia e servitele ben calde.

### **Vellutata di zucca con crostini ai 5 cereali**

**800 g di zucca, mezzo bicchiere di miglio, mezzo bicchiere di fiocchi di soia, ½ cipolla, crostini di pane, olio extra-vergine di oliva, sale.**

Lavate bene la zucca (se biologica non private della buccia) e tagliatela a tocchetti. Mettete in una pentola qualche cucchiaio di olio extra-vergine di oliva e fate insaporire la cipolla tagliata a rondelle. Aggiungete la zucca, il miglio, i fiocchi di soia, una quantità d'acqua pari al volume degli ingredienti e un pizzico di sale. Accendete il fuoco, portate ad ebollizione, abbassate la fiamma e cuocete a pentola coperta per circa 20-25 minuti. A cottura ultimata frullate tutti gli ingredienti e servite la vellutata di zucca con crostini ai cereali.

### **Fette di pane tostato con Hummus (crema a base di ceci)**

**8 fette di pane tostato, 400 g di ceci (già cotti), 2 cucchiai di olio extra-vergine di oliva, un cucchiaio di tahin (crema di semi di sesamo), un cucchiaio di succo di limone, mezzo spic-**



**chio d'aglio (facoltativo), sale.**

Ponete tutti gli ingredienti in un mixer e frullateli sino ad ottenere una salsa cremosa aggiungendo, se necessario, un po' di acqua. Spalmate la crema sulle fette di pane tostato oppure utilizzatela per condire primi piatti, aggiunta a vellutate, come anti-pasto o per completare dei secondi.

## **Pasta e fagioli al profumo di prezzemolo**

**400 g di fagioli borlotti cotti, 200 g pasta corta (tipo ditalini), una carota, mezzo gambo di sedano, una cipolla piccola, mezzo spicchio d'aglio, brodo vegetale, 4 cucchiaini di passata di pomodoro, 2 cucchiaini di olio extra-vergine di oliva, prezzemolo fresco, sale.**

Lavate e mondate le verdure. In una pentola ponete un cucchiaino di olio extra vergine di oliva e fate insaporire un trito di carota, sedano, aglio e cipolla. Frullate la metà dei fagioli borlotti (precedentemente cotti) insieme ad un mestolo di brodo vegetale, versate nella pentola, unite la pasta, la passata di pomodoro, mescolate e ricoprite con il brodo. Lasciate sobbollire fino a cottura della pasta e, poco prima di spegnere il fuoco, aggiungete i restanti fagioli interi. Prima di servire spolverate a piacere con del prezzemolo fresco tritato e condite con un filo di olio extra vergine di oliva.

NB: se usate i fagioli secchi si raccomanda di metterli a bagno per almeno 8-12 ore e farli cuocere per circa un'ora aggiungendo all'acqua di ammollo, e poi di cottura, un pezzetto di alga Kombu.

Rossana Madaschi Ec.Dietista  
e Docente di Scienza dell'Alimentazione

Cell: 347.0332740

E-mail: [info@nutrirsidisalute.it](mailto:info@nutrirsidisalute.it)

[www.nutrirsidisalute.it](http://www.nutrirsidisalute.it)

