

A CUOR LEGGERO

La prevenzione portata in tavola

Publicato in “Cuore in...forma” Organo di informazione dell’associazione di volontariato “ Gli Amici del Cuore di Modena”. 40, Aprile 2006.

La dieta mediterranea, riconosciuta ormai in tutto il mondo per i suoi effetti protettivi, rappresenta anche un modo antico e piacevole per mangiare sano.

Gli alimenti essenziali di questo modello alimentare sono pasta, pane, olio extravergine di oliva, legumi, verdura, frutta, pesce azzurro, carni magre, uova, formaggi freschi e vino (in quantità moderate).

Poiché la società in cui viviamo ci impone uno stile di vita veloce, nasce l’esigenza di piatti che non richiedano troppo tempo da trascorrere tra i fornelli e che siano costituiti da ingredienti semplici e di facile reperibilità.

Veloci sì, ma non troppo! E’ importante dedicare il giusto tempo all’alimentazione: pensare a cosa preparare, scegliere e acquistare gli alimenti, cucinarli e poi ...mangiarli e assaporarli lentamente.

Ecco a voi la ricetta di questo numero.

MEZZE PENNE CON ASPARAGI E SCAMORZA

Perché abbiamo scelto questa ricetta? Innanzitutto perché siamo in piena stagione di raccolta di asparagi, che sono costituiti per il 90% d’acqua, ed infatti il loro contenuto calorico per 100 grammi di prodotto è pari a sole 29 Kcal (ottimo per le diete ipocaloriche!). Questo ortaggio presenta poi un alto contenuto di calcio, fosforo e potassio ed è prezioso per le sue qualità diuretiche e digestive. Ma è anche ricco in acido urico, pertanto se ne sconsiglia il consumo a chi soffre di cistite, gotta ed infiammazioni ai reni.

Altro aspetto importante di questa pietanza è l’utilizzo dell’olio extravergine di oliva, che oltre ad essere privo di colesterolo, grazie al suo contenuto in acidi grassi monoinsaturi, contribuisce addirittura ad abbassarne i livelli ematici. Dunque un buon alleato per il nostro sistema cardiovascolare: ma ricordate che 1grammo di grassi fornisce 9 Kcal, quindi attenzione a non esagerare (1 cucchiaino di olio = 90 Kcal). La scamorza invece contiene calcio e fosforo, ed è quindi, come tutti i latticini, un ingrediente importante per la prevenzione e la cura dell’osteoporosi, ma poiché contiene colesterolo e grassi saturi va consumata in piccole quantità.

Concludendo possiamo senz’altro affermare che questa pietanza risulta gustosa e leggera ed il suo apporto di colesterolo decisamente basso. Semplice, facile e veloce la preparazione.

Ricetta: *Mezze penne con asparagi e scamorza*

Ingredienti per 4 persone:

320 g di asparagi
240 g di mezze penne
60 g di scamorza grattugiata
4 cucchiaini di olio extravergine di oliva
1 spicchio di aglio
sale e pepe

Modalità di preparazione: portate a ebollizione l’acqua per cuocere la pasta. Quando inizia il bollore versate gli asparagi lavati e tagliati a pezzettini di mezzo cm circa. Dopo un paio di minuti versate nell’acqua bollente anche la pasta.

Nel frattempo, in una padella, scaldate l’olio con uno spicchio d’aglio.

Scolate la pasta al dente con gli asparagi e conditela con l'olio. Infine, aggiungete la scamorza. Mescolate rapidamente e aggiungete una macinata di pepe.

Spazio ai numeri

Una porzione fornisce:

Kcal 382

Proteine 13 g

Lipidi o grassi 12 g

Carboidrati 57 g

Colesterolo 6 mg

Fibre 1.5 g

Vi diamo appuntamento al prossimo numero per una nuova ricetta. Buon appetito!

Curiosità

La pasta molto cotta è meno digeribile di quella al dente

Simona Midili
Dietista

Sabrina Severi
Biologo Nutrizionista

Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione
Azienda USL di Modena