GREEN CARE

Scuola di cucina



Benessere a km 0

GREEN CARE

Scuola di cucina

Con il contributo di:

FP FONDAZIONE PESCARABRUZZO
condividere innovando

A cura di:

ISA
IL TUO BENESSERE AL CENTRO

il BOSSO®
Turismo Esperienziale

Università G. d'Annunzio
DMSI
DIPARTIMENTO DI MEDICINA E SCIENZE DELL'INVECCHIAMENTO

Realizzato con il contributo di **Fondazione Pescarabruzzo**, il progetto **Green Care** nasce per accompagnare le donne trattate per tumore al seno in un percorso di benessere che unisce le terapie convenzionali alla forza curativa del nostro territorio.

Sfruttando la ricca biodiversità dell'Abruzzo, l'iniziativa promuove un approccio integrato per favorire il recupero fisico e psicologico e ridurre gli effetti collaterali delle cure. Nel corso di un anno di attività condivise anche con i familiari, le partecipanti riscoprono l'innata vocazione terapeutica della natura attraverso percorsi di terapia forestale, passeggiate dedicate al riconoscimento delle erbe spontanee e incontri pratici di cucina. Un viaggio per ritrovare energia e imparare a trasformare i prodotti a chilometro zero e le antiche tradizioni montane in veri e propri alleati per la salute di tutti i giorni.

Come unire cibo e salute?

Mentre passeggiamo in montagna o in campagna raramente ci rendiamo conto di avere intorno molte fonti di salute.
Cicoria, tarassaco, portulaca, sedanina d'acqua, malva, piantaggine, non sono la base per fare prodotti di fitoterapia ma alimenti da consumare crudi nelle insalate o cotti nelle zuppe, senza che perdano il loro potere salutare.
Il cibo non è solo elemento conviviale per la socialità o tradizione culturale, è soprattutto energia per il corpo, per questo va valutato nei contenuti e associato correttamente, così da diventare il primo presidio di salute.
Creare un'associazione o un'altra determina una risposta molto diversa nel corpo.
Analizzeremo due associazioni alimentari, una stimolante il metabolismo e quindi più utile nel pasto di mezzogiorno e una rilassante, più utile la sera.


RISO


ZAFFERANO


LENTICCHIE


CICORIA

Associazione Tonificante

Riso con zafferano, hamburger di lenticchie, cicoria cruda condita con aglio e alici

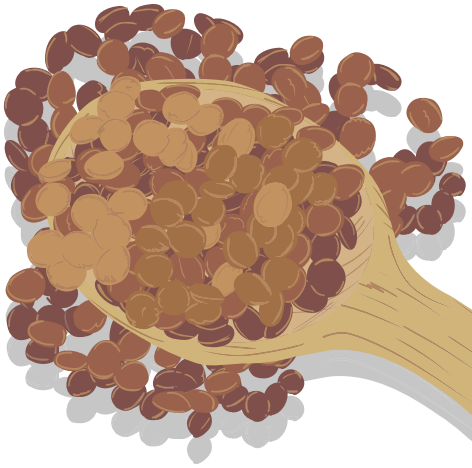


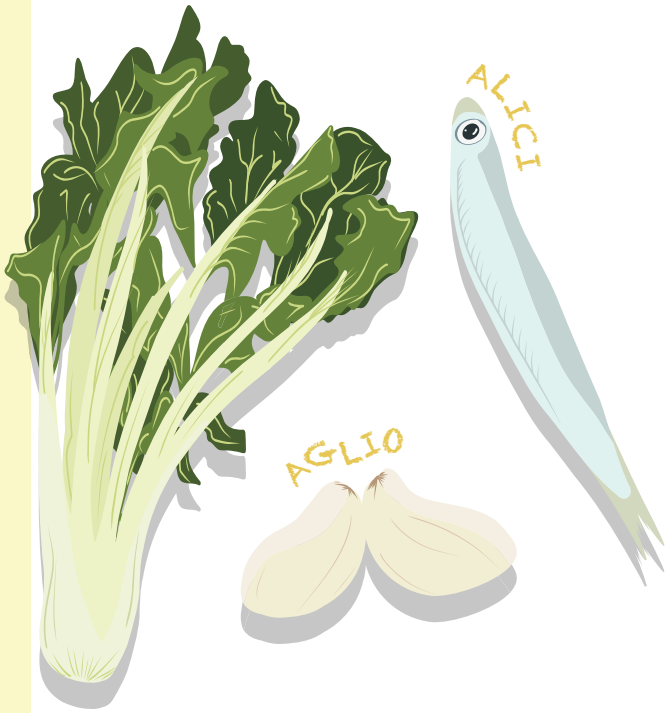
Il **Riso**, meglio se integrale, rappresenta la base di amido capace di dare energia rapida.



Lo **Zafferano** è conosciuto come spezia afrodisiaca e antidepressiva, grazie alle proprietà antiossidanti e alla vitamina A, che portano benefici al cervello e alla vista. I suoi contenuti sono in grado di aumentare le capacità di apprendimento e di rallentare i processi degenerativi, sia del cervello che dell'occhio (degenerazione maculare tipica dell'età avanzata).

Le **Lenticchie** sono una vera miniera di salute. Contengono più ferro della carne, anche se meno assorbibile, potassio, fosforo e magnesio, vitamine del gruppo B, molte fibre utili all'intestino e al controllo della glicemia.

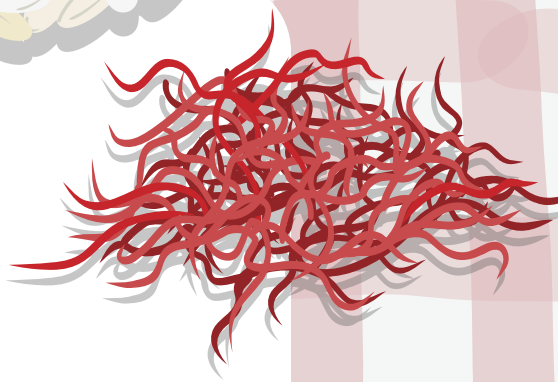




Cicoria cruda condita con **Aglio** e **Alici**. La cicorietta selvatica ha foglie tenere e croccanti e un sapore amaro legato alla notevole quantità di ferro. I suoi effetti sono tanti e importanti: stimola la produzione di bile e aiuta la disintossicazione del fegato, attiva i processi digestivi e combatte la stipsi, grazie prevalentemente all'inulina. Condirla con aglio e alici, come si fa a Roma con le più famose puntarelle (infiorescenze della cicoria catalogna), rende questo piatto fluidificante del sangue (grazie all'aglio) e tonificante (grazie alle alici).

RICETTE:



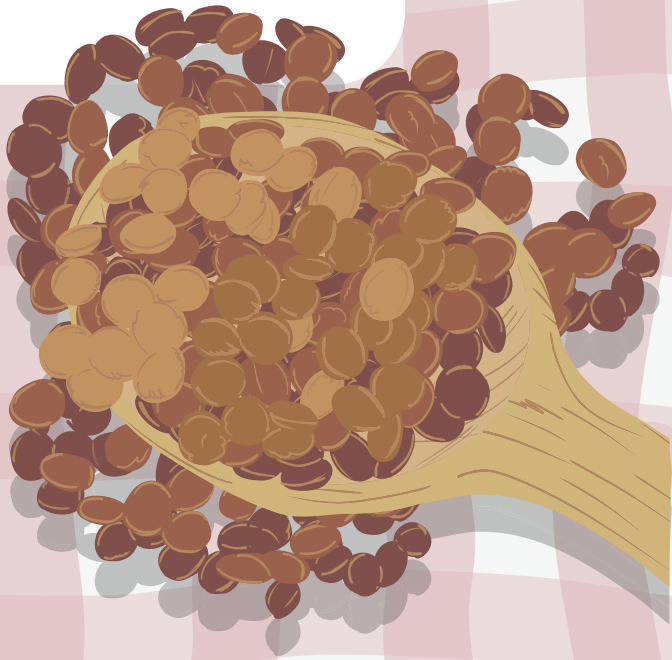


Riso allo Zafferano

Scaldare l'olio d'oliva con la cipolla tritata, che va fatta dorare. Aggiungere il riso, tostare e poi incorporare il brodo vegetale per portarlo a cottura. Nel frattempo sciogliere lo zafferano in una ciotolina di brodo tiepido e unirlo al risotto a metà cottura. In genere si utilizzano 10-15 pistilli a persona. A fine cottura aggiungere il parmigiano grattugiato.

Burger di Lenticchie

Lessare le lenticchie e farle raffreddare, aggiungere due cucchiai di fiocchi d'avena, erbe aromatiche a piacere e sale e lavorare con le mani in modo da ottenere un impasto omogeneo. Nel caso la consistenza fosse troppo morbida si può aggiungere un albume e del pan grattato.
Sii possono cuocere gli hamburger in forno o in padella.





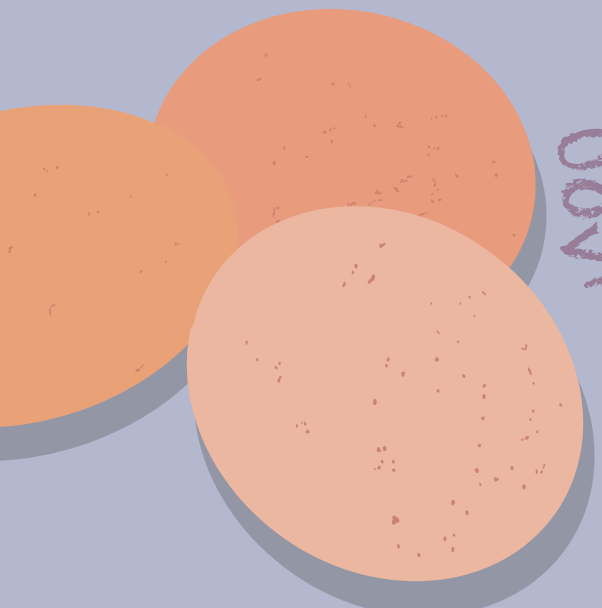
ORZO

PESTO



PORTULACA

TARASSACO



UOVA

Associazione Calmante

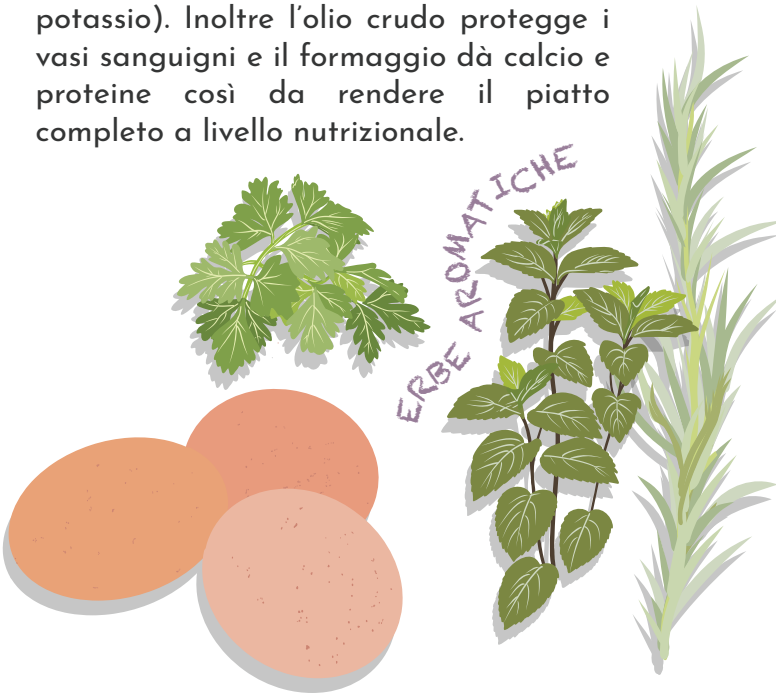
Orzo al pesto, frittata di erbe aromatiche, insalata di tarassaco e portulaca



L'**Orzo** è nella tradizione popolare il cereale da utilizzare in caso di mal di stomaco e mal di pancia, grazie alla presenza di una notevole quantità di mucillagini che calmano l'infiammazione e aiutano la digestione. La presenza inoltre dei Beta-glucani riduce l'assorbimento dei grassi e degli zuccheri e stimola il transito intestinale.



Il **Pesto** ha una forte azione sedativa, legata all'azione dell'aglio e del basilico sul sistema nervoso e dei pinoli sui muscoli (per la ricchezza di magnesio e potassio). Inoltre l'olio crudo protegge i vasi sanguigni e il formaggio dà calcio e proteine così da rendere il piatto completo a livello nutrizionale.



Frittata di **Erbe Aromatiche**. L'**Uovo** è l'unica proteina animale che non crea problemi se utilizzata a cena, non sovraccaricando la funzione renale nè stimolando il sistema nervoso. E' allo stesso tempo ricca di vitamine A, D, E, del gruppo B e di ferro. Aggiungere menta, salvia, basilico, prezzemolo, timo, maggiorana .... rende più facile la digestione dell'uovo e contribuisce all'azione antiossidante.



L'insalata di **Tarassaco** e **Portulaca** unisce le proprietà depurative e diuretiche del tarassaco con quelle emollienti della portulaca (mucillagini). Nel caso di quest'ultima, anche se parliamo di piccole foglie da insalata in realtà stiamo parlando di uno degli alimenti vegetali più ricchi di acidi grassi Omega-3, importantissimi per il cuore e la circolazione.



RICETTE:

Orzo al Pesto

E' bene non utilizzare l'orzo perlato ma quello decorticato (sottoposto ad eliminazione della parte più esterna del chicco - crusca e germe). Sciacquare l'orzo decorticato sotto l'acqua oppure in una ciotola cambiando l'acqua 3-4 volte, fino ad eliminare tutte le impurità. Metterlo in ammollo in acqua fredda per circa 12 ore (una notte) e poi cuocerlo in una pentola con acqua in proporzione 1:2, cioè una parte di orzo (una tazza) e due di acqua (due tazze). In genere in 35-40 minuti l'orzo si è asciugato ed è perfettamente cotto. Far raffreddare prima di condire con il pesto.

Preparare il pesto mettendo le foglie di basilico pulite (sciacquate delicatamente e asciugate con cura) dentro il mortaio o nel bicchiere del minipimer o nel frullatore, insieme all'aglio e a un pizzico di sale, pestare con movimenti circolari oppure frullare ad intermittenza muovendo il minipimer dal basso verso l'alto per non scaldare le lame ed evitare che il basilico diventi nero o amaro. Proseguire aggiungendo il formaggio.

La dose di pesto per una porzione di 70-80g di pasta è di 50g e si ottiene utilizzando 25-30 foglie di basilico lavato e asciugato (circa 13g), 4-5g di pinoli, 10g di parmigiano, 4g di pecorino, un piccolo pezzetto di aglio, un pizzico di sale e 20 ml di olio.







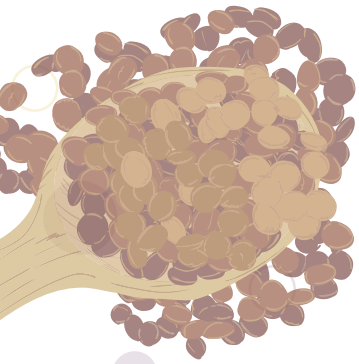





E' importante utilizzare alimenti del territorio perchè oltre alla diretta azione positiva sulla salute, significa scegliere prodotti locali, freschi, di stagione e a filiera corta. Questa scelta riduce l'inquinamento dovuto ai trasporti e garantisce cibi più ricchi di nutrienti.

La nostra salute sarà tutelata solo se rispetteremo sempre di più l'ambiente.






Appunti...

Appunti...

GREEN CARE

Scuola di cucina

Benessere a Km 0