



Benessere

con le verdure a foglia verde



Si sa, mangiare più verdure fa bene al nostro organismo e alla nostra salute. Ma in che modo possono aiutarci a stare meglio?

Le verdure hanno poche calorie per unità di peso e di volume, hanno quindi una bassa densità energetica. Questo vuol dire che possiamo mangiarne in ampie quantità, avendo un ridotto contenuto calorico. In più, grazie alla presenza di fibra, aiutano a sentirci più sazi ed evitare di assumere cibi più calorici.

Sapevi che la verdura aiuta ad abbassare il colesterolo?

Grazie all'azione della fibra alimentare, soprattutto le pectine, le verdure contribuiscono a tenere sotto controllo il colesterolo.

LA FIBRA ALIMENTARE

La fibra alimentare è molto importante per il nostro intestino perché costituisce il "cibo" (prebiotico) di cui si nutrono i nostri batteri intestinali (microbiota).

Verdure con più alto contenuto di fibra:

- ✓ **Carciofi:** 15,8g/200g
- ✓ **Cavoli di Bruxelles:** 10,2g/200g
- ✓ **Funghi:** 10g/200g
- ✓ **Cicoria:** 7,2g/200g
- ✓ **Melanzane:** 7g/200g



INTEGRATORI DI ANTIOSSIDANTI: FALSO MITO?

Gli antiossidanti aiuterebbero il nostro corpo a eliminare i radicali liberi, che sono una delle causa di processi infiammatori dannosi per la salute.

Numerosi studi però dimostrano che assumerli da integratori può non avere lo stesso effetto benefico che ricavarli naturalmente dagli alimenti.

Quindi meglio optare per una dieta ricca di verdure diverse, preparate con tecniche varie: in umido, a vapore, insaporite...

Le verdure inoltre contengono importanti composti bioattivi (come carotenoidi, polifenoli e glucosinolati), minerali (magnesio, potassio, ferro, calcio, zinco e folati) e vitamine (vitamina C, vitamina E, vitamina B6) che variano la loro quantità in relazione al terreno, luce, acqua e temperatura dove sono state coltivate.

Queste molecole influenzano positivamente la nostra salute: hanno proprietà antiossidanti, antinfiammatorie, antibatterica e antivirale. In più stimolano il sistema immunitario.

Con una dieta varia, equilibrata e ricca di alimenti di origine vegetale puoi garantire l'assunzione di tutti questi composti.



IL CALCIO

Le verdure verdi aiutano a contrastare l'osteoporosi.

✓ Latte 100 g = 125 mg di Calcio

✓ Puntarelle 100 g = 100 mg di Calcio

Anche la **rucola** è ricca in Calcio!

FOCUS: VERDURE A FOGLIA VERDE

Le verdure a foglia verde come asparagi, broccoli, carciofi, lattuga, spinaci, zucchine, bieta e cicoria sono ricche di Vitamina B9 (importantissima per le giovani donne e per lo sviluppo del feto in gravidanza), carotenoidi (come alfa e beta-carotene, licopene e luteina, molecole liposolubili che si assimilano meglio accompagnate da grassi come l'olio extravergine di oliva), potassio (in particolare gli spinaci ne contengono 530 mg / 100 g, la rucola 468 mg / 100 g, indivia 380 mg / 100 g, carciofi crudi 376 mg / 100 g), magnesio, ferro, zinco, Vitamina K e calcio.



IL FERRO

Il ferro negli ortaggi è presente come ferro non-eme, quindi più difficile da assorbire dal nostro intestino rispetto al ferro contenuto negli alimenti animali, come la carne.

CONSIGLIO: aggiungere del succo di limone sulle verdure a foglia verde per aumentare l'assorbimento di ferro.

ATTENZIONE al caffè dopo il pranzo! La caffeina limita l'assorbimento del ferro.



Le verdure a foglia verde sono indiscutibilmente molto utili per la nostra salute... A patto che vengano cotte nel modo giusto!

Meglio preferire la cottura a vapore anziché la bollitura: nell'acqua, infatti, si disperdono l'80% delle molecole importanti per il nostro benessere, soprattutto vitamine e minerali idrosolubili: vitamina C e vitamine del gruppo B.

Quanta verdura a foglia verde mangiare?

Le raccomandazioni internazionali indicano 400 g di verdura al giorno come obiettivo minimo di salute pubblica e prevenzione di malattie croniche.

Utilissima è anche la regola del 5: **5 PORZIONI AL GIORNO** sono perfette, ma non c'è bisogno di essere puntigliosi... L'importante è sapere che più è meglio!

Non sottovalutare anche la varietà!



Mangiare all'insegna del verde

Le verdure a foglia verde contengono molte molecole che aiutano il nostro organismo a rimanere in salute, apportando il giusto quantitativo di vitamine e sali minerali. Ecco una dieta che le include che ha proprietà antinfiammatorie, immunitarie, detossificanti, antibatteriche e antivirali, da circa 1600 kcal.

Scopri le
ricette su
cookidoo.it

Il menù della settimana con Cookidoo®

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì
Colazione - Tisana del mattino al tè verde - 2 fette di pane integrale in cassetta - Marmellata di mandarini (25 g) Spuntino mattina - Barrette biscottate alla frutta Pranzo - Pasta integrale con pesto di cicoria e scaglie di pecorino Spuntino pomeriggio - Yogurt liquido all'arancia e miele (125 g) Cena - Spigole all'acqua pazza - Verdure miste al cartoccio	Colazione - Latte montato per cappuccino - 3 biscotti all'avena integrali Spuntino mattina - Succo verde di pompelmo e zenzero Pranzo - Risotto alla crema di spinaci Spuntino pomeriggio - Spiedini di frutta con emulsione di yogurt e arancia Cena - Minestrone d'orzo	Colazione - Porridge con frutta fresca Spuntino mattina - Yogurt (125 g) Pranzo - Spätzle verdi alla carbonara Spuntino pomeriggio - Frutta di stagione (200 g) Cena - Polpettone di carne ai funghi	Colazione - Tisana del mattino al tè verde - 3 biscotti allo zenzero Spuntino mattina - Yogurt ai frutti rossi (125 g) Pranzo - Hummus di ceci e broccoli con pane integrale tostato Spuntino pomeriggio - Frutta di stagione (200 g) Cena - Pesce al vapore con verdure miste



Venerdì

Colazione

- Latte montato per cappuccino
- 2 biscotti al miele

Spuntino mattina

- Frutta di stagione (150 g)

Pranzo

- Riso integrale con bietole

Spuntino pomeriggio

- Budino allo yogurt e frutta fresca

Cena

- Medaglioni di carne con patate

Sabato

Colazione

- Porridge con frutta fresca

Spuntino mattina

- Barretta ai cereali

Pranzo

- Fusilli con pesto di rucola e bresaola

Spuntino pomeriggio

- Frutta di stagione (150 g)

Cena

- Filetti di merluzzo con contorno di cavolo nero

Domenica

Colazione

- Tisana del mattino al tè verde
- 2 fette di pane integrale in cassetta (20 g)
- Confettura di mele cotogne

Spuntino mattina

- Yogurt liquido al caffè (125 g)

Pranzo

- Torta salata porri e bietole

Spuntino pomeriggio

- Quadrotti alla frutta

Cena

- Polpettone di carne ripieno di spinaci e formaggio



Hummus di ceci e broccoli *con pane integrale tostato*

Tempo di preparazione 10 min • Tempo totale 40 min • facile • 6 porzioni

INGREDIENTI

500 g di acqua
200 g di broccoli, le cimette
2 rametti di prezzemolo fresco, le foglioline lavate ed asciugate
1 spicchio di aglio (opzionale)
20 g di olio extravergine di oliva
200 g di ceci in scatola, scolati
15 g di succo di limone, spremuto fresco
100 g di yogurt greco magro bianco
1 cucchiaino di paprika dolce
1 pizzico di pepe nero macinato
1 pizzico di sale
pane tostato integrale, a piacere

PREPARAZIONE

1. Mettere nel boccale l'acqua. Posizionare il cestello e sistemare al suo interno le cimette di broccoli, cuocere: **20 min./Varoma/vel. 2**. Togliere il cestello con l'aiuto della spatola e trasferire i broccoli all'interno di una ciotola da portata. Svuotare il boccale.
2. Mettere nel boccale il prezzemolo, l'aglio e l'olio extravergine di oliva, frullare: **5 sec./vel. 7**. Riunire sul fondo con la spatola.
3. Aggiungere i broccoli cotti e insaporire: **3 min./120°C/vel. 1**.
4. Unire i ceci, il succo di limone, lo yogurt greco, la paprika dolce, il pepe e il sale, frullare: **45 sec./vel. 7**.
5. Servire con fette di pane integrale tostato.

 Per porzione: Energia 353.5 kJ/ 84.5 kcal, Proteine 4.5 g, Carboidrati 6.5 g, Grassi 5.8 g, Grassi saturi 1.3 g, Colesterolo 0 mg, Fibre 3.3 g, Sodio 120.3 mg

Risotto alla crema di spinaci

Tempo di preparazione 10 min • Tempo totale 40 min • facile • 4 porzioni

INGREDIENTI

60 g di Parmigiano reggiano a pezzi (2-3 cm)
40 g di scalogno in quarti
30 g di olio extravergine di oliva
300 g di foglie di spinaci freschi lavate
1 pizzico di sale
320 g di riso Carnaroli (tempo cottura 17 minuti)
50 g di vino bianco
750 g di acqua
1 dado per brodo vegetale o 1 cucchiaino colmo di sale

UTENSILI UTILI

risottiera

Info Per porzione: Energia 1804.3 kJ/ 431.2 kcal, Proteine 13.4 g, Carboidrati 66.9 g, Grassi 13.1 g, Grassi saturi 4 g, Colesterolo 13.6 mg, Fibre 2.3 g, Sodio 170.5 mg

PREPARAZIONE

1. Mettere nel boccale il Parmigiano reggiano, grattugiare: **10 sec./vel. 10**. Trasferire in una ciotola e tenere da parte.
2. Mettere nel boccale lo scalogno e tritare: **3 sec./vel. 5**. Riunire sul fondo con la spatola.
3. Aggiungere l'olio extravergine di oliva e insaporire: **3 min./120°C/vel. 1**
4. Unire gli spinaci e 1 pizzico di sale, cuocere: **10 min./100°C/vel. 1**, poi frullare: **15 sec./vel. 8**. Riunire sul fondo con la spatola.
5. Aggiungere il riso e tostare senza misurino: **1 min./120°C/vel. 1**.
6. Unire il vino e sfumare: **1 min./100°C/vel. 1** senza misurino.
7. Aggiungere l'acqua e il dado vegetale, mescolare a fondo con la spatola per smuovere il riso e cuocere con il cestello al posto del misurino: **13 min./100°C/vel. 1**. Far riposare il risotto all'interno del boccale per 1 minuto. Trasferire il risotto in una risottiera, mantecare con il Parmigiano reggiano grattugiato.
8. Servire subito.

CONSIGLI

- Se sulla confezione del riso utilizzato viene indicato un tempo di cottura minimo ed uno massimo, impostare su Bimby® una media tra i due tempi di cottura. Servire il risotto subito per evitare che si scuocia.



Pasta integrale con pesto di cicoria e scaglie di pecorino

Tempo di preparazione 10 min • Tempo totale 40 min • facile • 4 porzioni

INGREDIENTI

50 g di mandorle
500 g di acqua
300 g di cicoria a pezzi (2 cm)
1 spicchio di aglio
1 peperoncino secco piccante
2 filetti di acciuga sott'olio
40 g di olio extravergine di oliva
320 g di pasta integrale tipo farfalle
pecorino romano a scaglie q.b.
per insaporire

UTENSILI UTILI

ciotolina, pentola capiente, zuppiera

Il Per porzione: Energia 1280,3 kJ / 443,2 kcal, Proteine 15,5 g, Carboidrati 54,3 g, Grassi 19,7 g, Grassi saturi 2,8 g, Colesterolo 3,9 mg, Fibre 9,4 g, Sodio 151,9 mg

PREPARAZIONE

1. Mettere nel boccale le mandorle e tritare: **Turbo/1 sec./1 volta**. Se necessario ripetere la manovra. Trasferire in una ciotolina e tenere da parte.
2. Mettere nel boccale l'acqua, posizionare il recipiente del Varoma e pesare al suo interno 300 g di cicoria. Chiudere con il coperchio e cuocere a vapore: **20 min./Varoma/vel. 1**. Togliere **con attenzione** il Varoma e tenere da parte. Svuotare e asciugare il boccale.
3. Mettere nel boccale l'aglio, il peperoncino e i filetti di alici, tritare: **5 sec./vel. 6**. Riunire sul fondo con la spatola.
4. Aggiungere l'olio extravergine di oliva, insaporire: **3 min./120°C/vel. 1**.
5. Unire la cicoria cotta ed insaporire: **5 min./100°C/vel. 4**. Nel frattempo, in una pentola capiente, portare ad ebollizione abbondante acqua salata e cuocere la pasta per il tempo indicato sulla confezione o finché al dente.
6. Frullare: **10 sec./vel. 5**. Trasferire il pesto di cicoria in una zuppiera.
7. Scolare la pasta e trasferirla nella zuppiera con il pesto di cicoria e amalgamare.
8. Servire spolverizzando con la granella di mandorle e le scaglie di pecorino.





Filetti di merluzzo *con contorno di cavolo nero*

Tempo di preparazione 10 min • Tempo totale 1 h • facile • 4 porzioni

INGREDIENTI

2 rametti di prezzemolo fresco, le foglioline lavate ed asciugate
800 g di filetti di merluzzo in 4 tranci (200 g circa cad.)
60 g di olio extravergine di oliva
4 pizzichi di sale
2 pizzichi di pepe macinato
1 spicchio di aglio
500 g di cavolo nero a listarelle
500 g di acqua
pepe verde in grani q.b.

UTENSILI UTILI

pirofila (30x25x6 cm), pellicola trasparente, ciotola

PREPARAZIONE

1. Mettere nel boccale il prezzemolo e tritare: **3 sec./vel. 7**. Trasferire in una ciotolina e tenere da parte.
2. Sistemare i tranci di merluzzo in una pirofila e condirli con 30 g di olio extravergine di oliva, 2 pizzichi di sale e pepe. Coprire con pellicola trasparente e riporre in frigorifero.
3. Mettere nel boccale 30 g di olio extravergine di oliva, l'aglio, 2 pizzichi di sale e il cavolo, insaporire: **15 min./120°C/vel. 1**. Trasferire in una ciotola e tenere da parte.
4. Sistemare i filetti di merluzzo tra recipiente e vassoio del Varoma e chiudere con il coperchio.
5. Mettere nel boccale l'acqua, posizionare il Varoma e cuocere: **25 min./Varoma/vel. 1**. Togliere **con attenzione** il Varoma.
6. Sistemare nei piatti il cavolo nero, un filetto di merluzzo, spolverizzare con il prezzemolo tritato guarnire con il pepe verde in grani. Servire.

Il Per porzione: Energia 1854.5 kJ / 306 kcal, Proteine 36.9 g, Carboidrati 4 g, Grassi 15.8 g, Grassi saturi 2.3 g, Colesterolo 100 mg, Fibre 3.9 g, Sodio 184.1 mg