

La Sindrome in Pentola

Piccola guida alimentare,
consigli e ricette sulla dieta nella Sindrome Nefrosica



Cucinare senza sale

Sommario

Introduzione:	
Perché un ricettario ASNIT	3
ASNIT - Associazione Sindrome Nefrosica Italia Onlus	4
Chi siamo	6
I Centri di Riferimento in Italia	7
Ringraziamenti	8
AiCARE	9
L'alimentazione sana è il must di Campagna Amica	11
Aspetti dietetici della patologia	
La dieta nella Sindrome Nefrosica	12
Leggere le etichette	16
Istruzioni:	
come leggere questo ricettario	18

ANTIPASTI

Frittata di albumi	20
Polpette di merluzzo e spinaci	21
Muffin di pizza	22
Sformatini di spinaci	23

PRIMI PIATTI

Pasta e crema di ceci	26
Penne al gratin	27
Pasta e broccoli	28
Risotto al pomodoro	29
Tagliatelle di mais olio-olio	30

SECONDI PIATTI

Involtni di pollo	32
Pollo al vapore all'arancia	33
Pollo saporito	34

Polpette di ricotta e spinaci	35
Polpette di verdure miste e aromi	36
Polpettone a mo' del Gaslini	37
Straccetti di pollo allo yogurt	38
Tranci di salmone al forno	39
Trota al forno	40

ALTRO (piatti unici, merende, salse, ...)

Besciamella light	42
Involtni di piadina patate e mozzarella	43
Il Sugo del nonno	44

DOLCI

Biscotti mandorle e agrumi	46
Biscotti alla mandorla	47
Biscotti al malto di riso	48
Biscotti allo yogurt	49
Biscotti riso e cioccolato	50
Biscotti light al cocco	51
Ciambelline Light	52
Frollini	53
Monte Bianco	54
Muffin vegani	55
Pan di Spagna senza uova	56
Pasta frolla senza burro e senza uova	57
Pasticcini alla pasta di mandorle	58
Savoiardi	59
Semifreddo	60
Torta alla zucca	61
Torta di mele senza uova	62
Torta di semolino	63
Torta di riso	64
Torta soffice alle mele	65
Torta soffice al limone	66

Introduzione

Perchè un ricettario ASNIT

La parola Sindrome incute timore. In campo medico si riferisce ad uno stato di sofferenza a cui non sappiamo dare una origine certa, o con più origini concomitanti che provocano varie malattie all'organismo.

A questa definizione preferiamo quella derivante dal significato stesso della parola dal greco *Syn-dromos* "correre insieme", ad indicare oltre al fatto che i sintomi ricorrono insieme, anche che la persona (e con lei la famiglia tutta) partecipa, condivide e combatte questo stato fisico.

È una patologia che ci costringe a "correre con lei", anche modificando le nostre abitudini e la nostra quotidianità, dalla routine del mattino (stick e agenda), ai farmaci da assumere ad orario, alla dieta drasticamente stravolta dalla inconsueta parola "iposodico".

Proprio da qui nasce l'idea di un ricettario, dalla volontà di fornire un semplice aiuto quotidiano alle famiglie che devono imparare a convivere con la Sindrome Nefrosica. La cosa che più ci piace è che questo aiuto viene direttamente dall'esperienza di altre famiglie, che da più tempo "corrono insieme" ed hanno apprezzato attraverso ASNIT la forza della condivisione, che fa sentire meno soli ed è spesso l'unico aiuto necessario per trovare la forza di ricominciare daccapo, dopo che una ricaduta ha riazzerato i progressi fatti, o per affrontare l'ansia del rito dello stick, che ci fa temere ogni mattina che non sia "giallo".

Creare un "nostro" ricettario ci è sembrato un modo utile, specialmente per chi si confronta per la prima volta con questa strana patologia, per adempiere alla missione ASNIT, di supporto alla quotidianità di tante famiglie e di divulgazione/sensibilizzazione verso una patologia rara.

"Famiglia" è la parola che più spesso, ed orgogliosamente, sentiamo associare al nostro lavoro; ASNIT è di fatto una famiglia, ed il momento in cui la famiglia si unisce e si ritrova è giustappunto la tavola, anche per questo ci è piaciuto questo progetto.

Mettere poi "La Sindrome in pentola", poterla "cucinare", assoggettandola ai nostri gusti ed abitudini ci è sembrata un'immagine efficace per mostrare come si possa e si debba convivere e combattere con e contro di essa. "Correre insieme" appunto senza paure, con la consapevolezza che si può vincere.

ASNIT

Associazione Sindrome Nefrosica Italia Onlus



La Sindrome Nefrosica Idiopatica (SNI) è una patologia renale su base immunitaria, cronica, rara, spesso invalidante, di difficile diagnosi a causa della sua rarità, che colpisce prevalentemente i bambini nella fascia di età tra 2-9 anni.

La SNI presenta un arco di gravità che va da forme leggere con scarso impatto sulle attività quotidiane del bambino, a forme assolutamente più gravi e complesse, che comportano ripetuti ricoveri in centri specializzati, esami diagnostici, terapie immunosoppressive largamente invalidanti, fino alla perdita della funzionalità renale, acuta o cronica, con ricorso alla dialisi.

La nostra Associazione, ASNIT Onlus, opera su tutto il Territorio Nazionale Italiano, unisce e supporta le famiglie con bambini, e gli adulti, affetti da Sindrome Nefrotica Idiopatica. Ad oggi annovera più di 600 iscritti al Forum del Sito web di ASNIT (www.asnit.org) e più di 500 followers su Facebook. I soci effettivi sono 90. Siamo inoltre membri di EURORDIS, la maggiore Organizzazione Europea per le Malattie Rare (www.eurordis.org) che rappresenta oltre 500 associazioni di pazienti in quasi 50 paesi.



**L'ASSOCIAZIONE SINDROME NEFROSICA ITALIA ONLUS
SVOLGE PREVALENTEMENTE LE SEGUENTI ATTIVITÀ:**

1 FAMIGLIE: aiuto nella gestione della malattia, conoscenza più approfondita delle problematiche ad essa connesse, informazione sulla situazione della ricerca, supporto di mutuo-aiuto; ogni anno l'associazione indice un Bando di contribuzione per fornire aiuti economici alle famiglie in difficoltà, mediante rimborsi di spese per attività mediche o medicinali, ed inoltre attraverso forniture di adiuvanti medicali.

2 MEDICI PEDIATRI DI BASE: sensibilizzazione sulla patologia, ausilio per la diagnosi spesso difficile, protocolli di cura, gestione ordinaria del bambino affetto da SN, collaborazione con il centro di cura di riferimento; l'Associazione ha pubblicato un piccolo manuale per la comprensione e la gestione della malattia ad uso dei medici e delle famiglie; nel 2014 ha relazionato al Congresso Nazionale Unione Pediatri sui vari aspetti della gestione della malattia.

3 ISTITUZIONI: attività per l'inserimento della SNI nell'elenco delle Malattia Rare e per l'ottenimento dei benefici di legge tramite il riconoscimento delle invalidità e handicap grave.

ASNIT si sostiene attraverso le quote dei soci, libere donazioni ed attraverso il 5x1000. Scopri sul sito www.asnit.org come sostenerci, abbiamo progetti importanti da realizzare per aiutare i nostri bambini e i loro genitori!



Chi siamo

“Sindrome Nefrosica... Credo che nessuno di noi avesse mai sentito nominare queste due parole, almeno fino al momento in cui le ha pronunciate il medico di turno in corsia dove nostro figlio era ricoverato. Un po' sorpresi e un po' frastornati ci siamo trovati per la prima volta faccia a faccia con la realtà di una malattia poco conosciuta.

Sono ormai passati 10 anni da quel momento.

Per tutti noi è stato l'inizio di mille domande, ed ad ogni risposta ricevuta se ne aggiungevano altre mille; dubbi sulla malattia, su noi stessi, sugli ospedali, sui medici e sulle medicine, tutto sembrava avvolto dalla nebbia. Per cui ci si mette una sera davanti al PC, digitando "SINDROME NEFROSICA" nel motore di ricerca, con la speranza di trovare quel qualcosa in più che non ci hanno saputo o voluto dire, oppure, quel particolare che a qualcuno è sfuggito ...ma soprattutto come e perché è comparsa la malattia in mio figlio?

Nasce così dalla volontà di alcuni genitori di capire, il desiderio di trasmettere anche ad altri quanto appreso. Noi stessi quindi, genitori di bambini a cui è stata diagnosticata questa strana malattia, da circa 10 anni ci incontriamo virtualmente attraverso internet: per capire, chiedere, rispondere a tutti quei piccoli problemi quotidiani che esulano, a volte, gli aspetti medici, o che ci sembrano troppo banali per chiederli al medico.

Siamo cresciuti in questi anni, sono cresciuti i nostri bambini, è cresciuta la nostra consapevolezza e l'applicazione dei diritti di cui godiamo: fino a ieri un gruppo sparuto di persone con un sito "artigianale" oggi organizzati per aiutare chi entra per la prima volta nella "nebbia" dei primi mesi di malattia...di ricaduta.

La nostra è l'unica associazione legalmente riconosciuta (Onlus) su tutto il territorio nazionale che unisce e supporta le famiglie con bambini affetti da questa patologia e come tale speriamo inoltre di poter supportare la ricerca e poi, con il nostro lavoro, contribuire affinché la conoscenza della malattia aumenti a tutti i livelli: dalle famiglie alle istituzioni sociali, dai pediatri di base ai ricercatori.”

Andrea Pizzo Presidente ASNIT
www.asnit.org

I CENTRI DI RIFERIMENTO IN ITALIA

Riportiamo qui l'elenco degli Ospedali Nazionali Pediatrici di Riferimento per la Sindrome Nefrosica, rimandando al sito ASNIT (www.asnit.org) per i relativi recapiti ed ogni approfondimento.

ANCONA Presidio Ospedaliero Salesi, Centro di Nefrologia e Dialisi Pediatrica - Clinica Pediatrica

BARI Ospedale Pediatrico Giovanni XXIII, U.O. Nefrologia e Dialisi Pediatrica

BELLUNO Ospedale Civile San Martino, UO Pediatria

BOLOGNA Azienda Ospedaliera-Universitaria di Bologna Sant'Orsola-Malpighi UOS Nefrologia e Dialisi Pediatrica

BOLZANO Ospedale Regionale di Bolzano, Reparto di Pediatria

BRESCIA DH di Nefrologia, Clinica pediatrica Università di Brescia

COSENZA A.O. Cosenza - U.O.C. Nefrologia, Dialisi e Trapianto U.O.S Nefrologia e Dialisi Pediatrica

FERRARA Azienda Ospedaliera Universitaria Sant'Anna, Servizio di Nefrologia Pediatrica c/o U.O. di Pediatria

FIRENZE AOU Meyer - SOD Complessa Nefrologia e Dialisi Pediatrica

GENOVA IRCCS Giannina Gaslini U.O.C. Nefrologia, Dialisi e Trapianto Renale

MERATE (LECCO) San Leopoldo Mandic Struttura Complessa di Pediatria. Ambulatorio di Nefro-Urologia Pediatrica. Centro accreditato dalla Regione Lombardia per le malattie rare nefrologiche

MESSINA AOU Policlinico "Martino" UOD Nefrologia e Reumatologia Pediatrica con Dialisi

MILANO Fatebenefratelli e Oftalmico - DH ed ambulatorio di nefrologia pediatrica presso S.C. di pediatria

MILANO Ospedale Maggiore Policlinico - Nefrologia e Dialisi Pediatrica, Fondazione IRCCS Ca' Granda

NAPOLI A.O. Santobono-Pausilipon - S.C. Nefrologia e Dialisi

NAPOLI II Clinica Pediatrica Dipartimento di Pediatria Facoltà di Medicina e Chirurgia Seconda Università Napoli

PADOVA Nefrologia pediatrica, Dialisi e Trapianto - DAI Pediatria-Padova

PALERMO Unità Operativa Complessa Nefrologia Pediatrica Ospedale G. Di Cristina

PARMA Ambulatorio Nefrologia Pediatrica Azienda Ospedaliera Universitaria di Parma

PORDENONE Azienda Ospedaliera Santa Maria degli Angeli

ROMA Ospedale Pediatrico Bambino Gesù

ROMA A.O. S.Camillo-Forlanini

TORINO SC Nefrologia, Dialisi, Trapianto. Ospedale Universitario Regina Margherita

TRIESTE Nefrologia Pediatrica - IRCCS Burlo Garofolo

Ringraziamenti

VOGLIAMO QUI RINGRAZIARE QUANTI HANNO RESO POSSIBILE LA REALIZZAZIONE DI QUEST'OPERA.

In primis **i nostri ragazzi e le loro famiglie**, che hanno saputo e voluto condividere con altri la propria esperienza; dietro ognuna delle ricette qui pubblicate c'è infatti una famiglia che ha imparato a convivere con l'ingombrante presenza della Sindrome Nefrosica, accettarla e gestirla.

All'interno del gruppo ASNIT ringraziamo per essersi resi disponibili alla realizzazione del ricettario: Antonella Ferrara, Barbara Carlucci, Carla, Fabiana Orlandini, Francesca, Lorena Trovò, Karen Dorigo, Sonia Ermacora, Susanna, Nonna Miriam e Nonno Andrea, Rosa D'Alessandro.

Silvia Paolini ed **AiCARE** per l'idea e la sua realizzazione pratica.

Un ulteriore ringraziamento, va ai **medici** ed alle **strutture Ospedaliere** che hanno negli anni accettato di costruire insieme ad ASNIT un nuovo scenario per la cura della Sindrome Nefrosica, che parte dal dialogo e comprende le famiglie. Grazie a quanti si sono resi disponibili a distribuire quest'opera nei propri reparti.

Tra questi, va uno speciale ringraziamento alla **Dott.sa Daniela Marino, dietista presso l'Ospedale Pediatrico Bambino Gesù di Roma**, che ha accettato di redigere per noi una nota introduttiva alla dieta in Sindrome Nefrosica, ci ha consigliato e si è resa disponibile ad una lettura critica delle ricette qui contenute. Riteniamo che la sua esperienza nella dieta in Sindrome Nefrosica sia un valido supporto per tutti noi.

Un grazie di cuore, non solo per averci sostenuto in questa esperienza, ma soprattutto per aver pienamente compreso lo spirito del progetto ed il legame tanto forte quanto semplice che ci lega, va alla **Fondazione Campagna Amica**, il cui supporto ha reso possibile la realizzazione grafica e la distribuzione di quest'opera presso i principali centri di Nefrologia Pediatrica d'Italia.

Il legame tra il cibo che consumiamo e chi lo produce, è uno dei passaggi basilari per la tutela della nostra salute. Il nostro osservatorio particolare, ci fa comprendere più chiaramente come sia diverso consumare prodotti alimentari freschi, rispetto a quelli industriali o commerciali. Non serve il sale per esaltare il gusto di cibi genuini e saporiti perché raccolti al giusto momento e consumati freschi.

Invitiamo anzi chi legge a provare oggi stesso la differenza, acquistando verdure e frutta, carni, farine o aromi provenienti da filiera corta; ed utilizzarli come ingredienti per le ricette qui contenute. La differenza è talmente palese che verrà da sé iniziare a fare la spesa direttamente dai produttori del proprio territorio; sul sito della Fondazione Campagna Amica è possibile cercare i produttori ed i prodotti da filiera corta più vicini al proprio luogo di residenza.

Agenzia Italiana per la Campagna e l'Agricoltura Responsabile e Etica

AiCARE è lieta di aver prestato la propria esperienza affiancando ASNIT nell'ideazione e nella realizzazione di questo ricettario.

ASNIT per noi rappresenta l'espressione concreta del principio dell'"economia di relazione" che è alla base del nostro lavoro a sostegno dell'agricoltura sociale e civica.

Sebbene l'agricoltura possa apparire lontana dal mondo della medicina e della salute, la nostra esperienza ci ha dimostrato invece quanto essi siano intimamente legati: terra, qualità della vita, relazioni umane. L'agricoltore filosofo francese Pierre Rabhi raccoglie questo legame nella comune radice delle parole: "Humus, Humidité, Humanité et Humilité"; nella terra c'è vita se c'è acqua ed humus, come nell'uomo c'è vita se c'è umanità ed umiltà. Quando da un'esigenza o da un bisogno condiviso si crea comunità, si intessono reti di reciproco sostegno, si innescano soluzioni volte al miglioramento della qualità della vita, si ottimizzano le energie e le risorse presenti nel sistema, si permette lo sviluppo di un diverso modello di società e di economia.

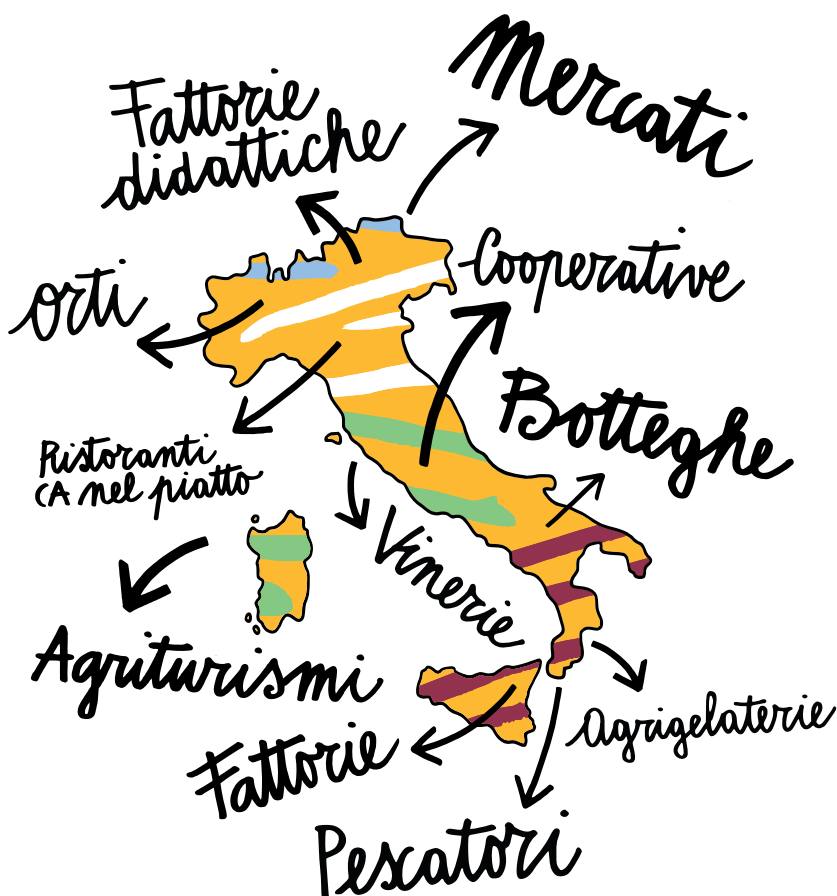
ASNIT con il suo operato ha dimostrato che questo è possibile, creando un circuito virtuoso in grado di raccogliere le esigenze e le risorse di famiglie, bambini, Ospedali, specialisti e Pediatri di Base. Con il buon senso del padre di famiglia ASNIT ha collegato mondi che non erano soliti comunicare, creando qualcosa di nuovo, talmente forte da riuscire a sostenere la quotidianità di tante famiglie, di migliorare la qualità dell'assistenza medica, di favorire lo scambio e la divulgazione di conoscenze scientifiche con importanti ricadute sulla qualità di vita di molti. ASNIT è la dimostrazione di come, se ciascuno si impegna nel fare la propria piccola parte, anche nei momenti peggiori di crisi si può tornare a vedere il sole. È con questa convinzione che dedichiamo a tutti voi una piccola favola che racchiude questa importante verità.

Silvia Paolini, mamma e co-fondatrice AiCARE
www.aicare.it

LA LEGGENDA DEL COLIBRÌ

UN GIORNO, DICE LA LEGGENDA, CI FU UN ENORME INCENDIO NELLA FORESTA. TUTTI GLI ANIMALI ERANO TERRORIZZATI E OSSERVAVANO INERMI IL DISASTRO. SOLO IL PICCOLO COLIBRÌ ERA OCCUPATO E ANDAVA A PRENDERE NEL FIUME DELLE GOCCE D'ACQUA COL PROPRIO BECCO PER GETTARLE SUL FUOCO. DOPO UN PO', L'ARMADILLO, INFASTIDITO DALLA SUA AGITAZIONE LO DERISE: "COLIBRÌ! MA CHE FAI, SEI PAZZO? NON È CON QUESTE GOCCE D'ACQUA CHE RIUSCIRAI A SPEGNERE IL FUOCO!" E IL COLIBRÌ GLI RISPOSE: "LO SO, MA IO FACCIO LA MIA PARTE".

Per conoscere
i Punti Campagna Amica
più vicini a te
www.campagnamica.it



L'ALIMENTAZIONE SANA

è il must di Campagna Amica



Una corretta alimentazione per grandi e piccini ed in questo caso rivolta in particolare ai nostri bambini, non può che contemplare in prima battuta i metodi produttivi e di distribuzione dei cibi che finiscono sulle nostre tavole. Il processo di allontanamento del mondo produttivo, in particolare agricolo e artigianale, da quello del consumo ha comportato una serie di problematiche che evidentemente, purtroppo, si ripercuotono anche sulla nostra salute. Oggi è difficile trovare cittadini informati sulla stagionalità, territorialità, sulle differenze organolettiche di diverse varietà della stessa specie. Al contrario il panorama consumistico ci mette di fronte a persone che non riconoscono più i valori diretti ed indiretti del cibo e che rischiano di ingurgitare qualunque tipologia di alimento.

Per fortuna una nuova sensibilità sta nascendo grazie allo sforzo di organismi ed enti che presentano il cibo per ciò che dovrebbe essere realmente, contemplando gli aspetti della salute, del rispetto dell'ambiente e dell'economia etica. A tal proposito quello che stiamo proponendo alla società è una visione corretta dell'alimentazione ed, in primo luogo, il cardine, su cui poggiano le nostre riflessioni, è quello del cibo come mezzo per raggiungere il benessere, strumento di prevenzione delle malattie e di cura e terapia per patologie più o meno diffuse. In questo possiamo affermare con certezza che un prodotto di stagione, del territorio, fresco e magari anche geneticamente diversificato rispetto agli standard da supermercato (si veda il grande tema della biodiversità), non ha bisogno di trattamenti aggiuntivi per esaltarne il gusto: è buono così come la natura ce lo regala. In più garantirà l'apporto di nutrienti al nostro organismo. Quando poi questi prodotti sono sapientemente mescolati a formare una specialità gastronomica, come ce ne sono tante in Italia, ecco che l'incontro tra sapore e benessere diventa realtà.

L'impegno della Fondazione Campagna Amica risulta perciò chiaro. Vogliamo un mondo in cui il mondo agricolo produttivo e quello del consumo si parlino in modo trasparente ed in nome di una società equa e sana dove sia riconosciuto ai produttori il diritto ad esistere con le loro produzioni, e ai cittadini a conoscere ciò che mangiano, pagandolo il prezzo giusto.

Concludo con un pensiero ai ragazzi affetti dalla Sindrome Nefrosica Idiopatica. Per noi è un onore poter solo pensare che i prodotti delle nostre campagne, genuini e buoni possano arrivare nei loro piatti e coadiuvare le terapie per il loro benessere.

Toni De Amicis
Direttore Generale Fondazione Campagna Amica

Aspetti dietetici della patologia

La dieta nella Sindrome Nefrosica

LA DIETA NELLA SINDROME NEFROSICA

La **sindrome nefrosica** è un'entità clinica caratterizzata da edema, notevole proteinuria, ipoalbuminemia ed iperlipemia.

Sarà opportuno prevedere una dieta:

- normocalorica, la quantità di calorie dovrà essere adeguata per l'età
- normoproteica, la quantità di proteine dovrà essere adeguata per l'età
- iposodica, prevedendo la riduzione del sale nella dieta
- ipolipidica, prevedendo la riduzione della quantità di grassi

Tali misure dietetiche potranno subire variazioni individuali e modificarsi lungo il decorso della malattia.

Il primo provvedimento dietetico da adottare è la riduzione drastica del contenuto di sodio nella dieta visto che il grado di gonfiore del bambino nefrosico è proporzionale alla quantità di sodio che accumula nell'organismo. Si dovrà quindi prevedere l'esclusione degli alimenti che contengono sodio e quindi dovrà essere messa in atto una **dieta iposodica** (Tabelle 1 e 2). Seguire una dieta iposodica non vuol dire solamente eliminazione del sale aggiunto alle pietanze, visto che in tutti gli alimenti è contenuto sodio in quantità variabile.



Si renderà quindi necessario eliminare quegli alimenti che contengono molto sale. Tra questi: latticini e formaggi, insaccati, alimenti conservati in genere, pane comune, alimenti precotti e precucinati e le bevande sodate.

La dieta rimarrà senza sale aggiunto fino alla prosecuzione della terapia cortisonica. L'eventuale introduzione di alimenti contenenti quantità variabili di sale sarà subordinata all'evolversi della patologia.

La terapia cortisonica è causa di un aumento notevole dell'appetito. Sarà quindi necessario contrastare l'incremento di peso che in genere accompagna questo tipo di terapia prevedendo un regime alimentare qualitativamente e quantitativamente adeguato, che preveda 5 pasti al giorno (colazione, spuntino di metà mattina, pranzo, merenda e cena), con spuntini a base di frutta fresca, pranzo e cena che vedano rappresentati tutti i nutrienti (carboidrati a scelta fra pane, pasta o patate, un secondo piatto di carne o pesce o uova o legumi, verdura cruda o cotta a completamento del pasto, olio evo usato con moderazione)

Visto che inizialmente sarà sconsigliato praticare attività fisica intensa, sarà utile dedicare quotidianamente un po' di tempo al semplice camminare per mantenere un minimo dispendio energetico.

Nel corso del trattamento potrà rendersi necessario il controllo dell'apporto di liquidi. Il volume di liquidi consentito viene stabilito dal medico nefrologo. Nel calcolo del volume dei liquidi è importante considerare anche quelli contenuti negli alimenti. Per questo motivo nella fase iniziale della patologia è importante somministrare una dieta "asciutta", evitando minestre, succhi di frutta, brodi, ecc.

Dottorssa Daniela Marino
Dietista presso l'Ospedale Pediatrico Bambino Gesù
www.opbg.net



TABELLA 1

DIETA IPO Sodica STRETTA

È la dieta prescritta al momento dell'esordio della patologia, da osservare se possibile sempre e sicuramente al verificarsi di ogni recidiva

NOTA: durante la recidiva la dieta prevede anche che l'acqua ed i liquidi in genere siano contenuti (consultare il nefrologo per stabilire il quantitativo massimo/giorno). Anche gli alimenti molto liquidi (minestre, brodi, succhi di frutta,...) vanno perciò utilizzati con parsimonia, scalando il quantitativo stimato di acqua contenuto in essi dalla quantità giornaliera prescritta

DIETA IPO Sodica DI MANTENIMENTO

Quando la proteinuria non è presente, è possibile utilizzare un regime dietetico meno restrittivo, detto appunto di mantenimento, in cui è sempre vietato l'uso del sale aggiunto ai cibi, ma è tollerato in piccole quantità l'uso di alimenti contenenti sodio (latte e latticini senza abusarne; prosciutto; pane comune); secondo quanto indicato da corrette abitudini alimentari (es. formaggi ed insaccati, non più di 2 volte/settimana). Si consiglia di mantenere questo regime dietetico anche in remissione per i seguenti motivi:

- è meno faticoso per i reni
- aiuta ad evitare l'ipertensione iatrogena (indotta dai farmaci)
- per non abituare il gusto al sale, che andrà comunque rimosso in momenti di proteinuria



TABELLA 2

ALIMENTI CONSENTITI E VIETATI DURANTE LA DIETA IPOSONDICA STRETTA

Alimenti NO

- Latte vaccino (oltre 1 bicchiere al dì)
- Formaggi e latticini (perciò anche: parmigiano, mozzarella, pecorino, yogurt)
- Burro salato
- Pane con sale (quindi attenzione anche al pane grattugiato, a cracker e grissini)
- Insaccati e salumi (anche prosciutto cotto e wurstel)
- Crostacei e conchigliacei (vongole, cozze,...)
- Lievito per dolci
- Bevande sodate e gassate
- Dado da brodo (glutammato)
- Alimenti conservati in genere (leggere sempre le etichette)
es:
 - carne conservata
 - pesce conservato
 - zuppe pronte
 - cibo in scatola (anche verdure e legumi)
 - pasta fresca ripiena
 - salse pronte
 -
- Cioccolato al latte
- Gelati al latte
- Bicarbonato di sodio (solo su indicazione del medico)

Alimenti SI

- Uova (senza eccedere)
- Pane senza sale (idem per cracker e grissini senza sale)
- Pasticceria fatta in casa senza sale e senza lievito per dolci
- Lievito di birra
- Burro normale
- Panna
- Carne fresca o surgelata (attenzione però alla carne macinata in vaschetta che può contenere sale; limitare le carni molto grasse)
- Pesce fresco o surgelato crudo
- Tutti i cereali
- Tutti i legumi freschi, surgelati, secchi
- Frutta fresca o surgelata
- Verdura fresca o surgelata
- Spezie (pepe, paprika, peperoncino, noce moscata,...)
- Erbe aromatiche (basilico, origano, prezzemolo, rosmarino, salvia, timo, cipolla, aglio,...)
- Olio extravergine di oliva ed oli vegetali (arachidi, mais)

Tabella elaborata da ASNIT a partire dalle Linee Guida utilizzate dall'Ospedale Pediatrico Bambino Gesù. Ricordiamo di attenersi scrupolosamente alle indicazioni del proprio medico, adatte alla propria specifica patologia ed alla terapia in corso.

Leggere le etichette

Leggere le etichette è sicuramente una cosa da imparare ed un'abitudine da prendere per tutelare la nostra salute. In particolare nel caso della Sindrome Nefrosica, **l'etichetta è lo strumento che ci consente di capire se l'alimento che stiamo per acquistare è tra quelli permessi o tra quelli vietati**. Le informazioni cui dovremmo fare attenzione sono:

- la **presenza o l'assenza di sale** nella lista degli ingredienti;
- la **posizione del sale nella lista degli ingredienti** (che sono indicati in etichetta per valore decrescente. Specialmente se la lista è lunga, ed il sale è all'inizio, vuol dire che ce n'è molto, se è alla fine ce ne sarà meno);
- la **quantità di Sodio presente nell'alimento e l'unità di misura utilizzata** (es. grammi Sodio/100 grammi di prodotto; milligrammi Sodio/litro di prodotto,...).

Riportiamo qui a titolo d'esempio il confronto del medesimo prodotto: la passata di pomodoro. La lettura dell'etichetta ci permetterà di scegliere la "Passata tipo Rustica" e di rimettere sullo scaffale l'altra, in cui il sale è presente.

Etichetta NO



Etichetta SÌ



Trucchi e consigli... da mamma a mamma

- Ricorda che alcuni ingredienti sono preziosi per insaporire i cibi: limone, prezzemolo ed altre erbe aromatiche, spezie, possono essere utilizzati sia per condire i cibi che per effettuare panature e per insaporire l'acqua di cottura della pasta.
- Utilizza la tecnica della marinatura della carne e del pesce con: olio, aceto, limone ed erbe aromatiche tritate
- Privilegia le preparazioni arrosto, fritte (con moderazione), alla griglia, al forno ed al vapore rispetto alle preparazioni lesse che penalizzano la sapidità della dieta iposodica.
- Nella preparazione dei dolci, si può eliminare il lievito chimico prendendo l'abitudine di incorporare molta aria nei dolci: provare per credere!
- Nei momenti in cui l'assunzione di cortisone è massiccia e determina l'incontenibile, continuo appetito che ha sicuramente sorpreso tutti noi la prima volta che si è manifestato ... ricorda di proporre a tavola e come unica possibilità di "fuoripasto" verdure di ogni sorta (anche scondite) e frutta.
- Scoprirai che il miglior modo per rendere sapida la dieta iposodica, è l'uso di alimenti freschissimi e la preparazione dei cibi in casa. Richiede più tempo, ma con l'esperienza scoprirai che il sapore non dipende dal sale.

Cosa fare con le eccezioni?

La Sindrome Nefrosica colpisce spesso i bambini, anche molto piccoli, alterandone fortemente lo stile di vita, specialmente quello legato alla socialità ed alle esperienze tipiche della fase di sviluppo cognitivo e sociale. Come genitori ed educatori ci si troverà pertanto di fronte ad innumerevoli situazioni in cui dover valutare il rischio minore tra "concedere uno strappo alla regola" e "tenere il bambino sotto una campana di vetro", anche rispetto alla dieta. L'esempio tipico è la festa di compleanno in cui ci sono alimenti salati, patatine, bibite... Di volta in volta dovremo valutare se sia più opportuno vietare il buffet o permettere un'eccezione. La scelta sarà necessariamente personale, dettata dall'età del bambino, dalla fase della patologia, dalla frequenza di queste eccezioni... Il consiglio del proprio medico e dietista sarà di aiuto nell'affrontare anche questi piccoli dilemmi.

Istruzioni

come leggere questo ricettario

Caro lettore, in questo ricettario trovi ricette collaudate, scritte non da chef o medici, ma da mamme, nonni, e persone che cucinano varie volte al giorno per portare in tavola piatti iposodici.

Questo ricettario non ha la pretesa di essere una guida esaustiva medica né nutrizionale, ma solo un reciproco scambio di esperienze tra persone che convivono con la Sindrome Nefrosica.

Sappiamo bene, e non ci stancheremo MAI di ripetere, che ogni Sindrome Nefrosica è un caso a sé ed ha le proprie peculiarità. L'uso di questo ricettario non va pertanto sostituito alle indicazioni del proprio medico e del proprio dietista. Solo per citare alcuni esempi, la dieta iposodica ha modalità ed obiettivi diversi se somministrata durante le fasi di esordio e recidiva della malattia, piuttosto che durante la fase di remissione (vedi tabelle 1 e 2); in caso di terapia cortisonica (che sappiamo generare notevole appetito, aumento della pressione oltre ad innumerevoli altri effetti) oltre alla dieta iposodica, occorre fare attenzione anche ad utilizzare una dieta ipocalorica; in caso di terapia con tacrolimus è opportuno assumere meno zuccheri; e così via. A seconda della terapia e della fase della patologia, la dieta andrà adattata. Per questo è di fondamentale importanza fare riferimento tanto al medico quanto al dietista.

Vi invitiamo perciò a leggere le ricette qui contenute, con spirito critico; adattandole alle vostre esigenze. Vi invitiamo pure a leggere con attenzione il paragrafo con i consigli della Dietista Daniela Marino dell'Ospedale Pediatrico Bambino Gesù di Roma, cui abbiamo chiesto di fornire una panoramica sulle principali attenzioni da porre nella dieta in caso di Sindrome Nefrosica, e che ringraziamo per aver qui messo a disposizione di tutti noi la sua consolidata esperienza.

Per agevolare la lettura del ricettario, abbiamo predisposto una legenda, per distinguere le ricette adatte solo durante la fase di remissione della patologia (poiché contengono alcuni degli ingredienti proibiti durante la fase di recidiva) da quelle assolutamente iposodiche, utilizzabili anche durante le fasi più restrittive della recidiva.

LEGENDA



tranquilli, contiene ingredienti che possono essere utilizzati anche in recidiva



attenzione, contiene ingredienti permessi solo in remissione

A decorative label with a scalloped, lace-like border is centered on a yellow and white checkered background. The word "Antipasti" is written in a blue, elegant script font within the white center of the label.

Antipasti

Frittata di albumi

Tipo di dieta: iposodica, ipolipidica

Presentato da: mamma

INGREDIENTI

- 4 albumi
- 1 cucchiaio di latte
- 1 cucchiaio di cipolla tritata
- erbe aromatiche a piacere (io ho usato menta, basilico e maggiorana)
- pepe
- olio extravergine d'oliva

PREPARAZIONE

Sbattete gli albumi con una forchetta insieme ad un cucchiaio di latte: tritate le erbe e la cipolla e unitele agli albumi aggiungendo il pepe.

COTTURA

Scaldare una padella antiaderente con un filo d'olio e cuocere la frittata per un paio di minuti per lato.

Potete servirla intera o tagliata a pezzetti per un aperitivo.

Note: può essere un "finger food" o un secondo piatto.



Polpette di merluzzo e spinaci

Tipo di dieta: iposodica, ipolipidica

Presentato da: mamma

INGREDIENTI

- 400 g di spinaci congelati
- 400 g di merluzzo
- 200 g di pane raffermo senza sale
- 4 albumi
- noce moscata o spezie (opzionali)
- pepe

PREPARAZIONE

In una padella, fate cuocere gli spinaci una ventina di minuti, aggiungendo mezzo bicchiere d'acqua e coprendo con un coperchio. Alla fine fate evaporare l'acqua.

Nel frattempo cuocere il merluzzo, aggiungendo mezzo bicchiere d'acqua. Coprite e dopo una decina di minuti, girate il merluzzo. Fate cuocere altri dieci minuti, scoprite e lasciate asciugare l'acqua.

In una terrina mescolate il merluzzo e gli spinaci raffreddati insieme alla mollica, gli albumi, le spezie ed il pepe. Se la mollica fosse troppo dura, aspettate un po' che assorba l'acqua di spinaci e merluzzo. Volendo potete aggiungere un po' d'aglio, se vi piace.

Formate le vostre polpette e mettetele su una teglia rivestite di carta da forno. A questo punto potete spennellarle con un po' d'olio.

COTTURA

Cuocete le polpette light in forno preriscaldato a 180° per circa 20-25 minuti (il tempo di cottura dipende da quanto sono grandi le polpette).

Note: attenzione ad utilizzare solo merluzzo fresco o surgelato, non conservato con sale (come baccalà o stoccafisso).

Può essere un "finger food" o un secondo piatto.

Muffin di pizza

Tipo di dieta: iposodica

Presentato da: mamma

INGREDIENTI DOSI PER 12 MUFFIN

- 500 g di farina 0 per pizza
- 270 g di acqua
- 30 g di olio extra vergine di oliva
- una bustina di lievito istantaneo per preparazioni salate
- un pizzico di zucchero

PER IL RIPIENO

- pomodoro pelato
- mozzarella
- olio extra vergine di oliva q.b.
- origano q.b.

PREPARAZIONE

In una ciotola versate la farina, l'acqua, l'olio, lo zucchero e il lievito ed impastate fino ad ottenere un composto compatto ed omogeneo. Preriscaldate il forno a 180 gradi.

Staccate 12 palline di uguale dimensione e stendete ogni pezzetto dandogli una forma circolare. Al centro di ogni cerchietto mettete un po' di pomodoro, formaggio a pezzettini, qualche goccia di olio, origano e chiudetelo a mo' di fagottino. Procedete così per realizzare tutti i Pizza Muffin.

Disponete i pizza Muffin all'interno di pirottini di carta o di silicone, o in uno stampo multiplo apposito di metallo posizionandoli con la parte della "chiusura" rivolta verso l'alto.

Mettete sopra i pizza Muffin un cucchiaino di pelato, un filo d'olio, un po' di origano e infornateli.

COTTURA

Nel forno preriscaldato a 180°C, facendoli cuocere per una ventina di minuti.

Note: è un finger food. Per rendere questa ricetta adatta anche ai periodi di recidiva, è possibile sostituire il lievito istantaneo con quello di birra, aumenteranno unicamente i tempi necessari alla preparazione (lavorazione dell'impasto e lievitazione).

Formatini di spinaci

Tipo di dieta: iposodica

Presentato da: mamma

INGREDIENTI

- 500 g spinaci freschi
- 4 uova
- noce moscata (mezzo cucchiaino)
- 20 g pinoli
- pangrattato q.b.
- olio di semi q.b.
- 100 g Parmigiano Reggiano grattugiato
- pepe nero q.b.
- olio di oliva extravergine q.b.
- un cucchiaio latte

PER LA CREMA AL PARMIGIANO

Preparare una besciamella con latte fresco intero 250 ml; burro 15 g; farina 25 g. In alternativa si può preparare una besciamella più leggera con latte intero 250 ml; olio di oliva 1 cucchiaio e mezzo; 25/30 g di farina; noce moscata. Parmigiano Reggiano grattugiato 25 g.



PREPARAZIONE

Lavate gli spinaci e fateli appassire in padella a fuoco basso, con un filo d'olio extravergine per circa 10 minuti. Strizzate bene gli spinaci e tritateli con un coltello. In una ciotola ponete le uova, gli spinaci tritati, il formaggio grattugiato, il pepe, la noce moscata e mescolate. Tritate finemente i pinoli e uniteli al composto, insieme ad un cucchiaino di latte per ammorbidire il tutto. Continuate a mescolare fino a rendere il composto omogeneo.

Preparate 4 stampini in alluminio del diametro di 7 cm e dell'altezza di 6 cm: spennellate l'interno con olio di semi e spolverizzate con pangrattato. Questa operazione faciliterà l'estrazione finale degli sformatini. Riempite gli stampini con il composto fino all'orlo, sistemateli in una teglia da forno e versate nella teglia acqua per un terzo della sua altezza, così da avere una cottura a bagnomaria in forno.

Cuocete in forno preriscaldato a 180 gradi.

Infine preparate la crema al Parmigiano con le dosi indicate nella ricetta: in un pentolino mettete a sciogliere il burro (o olio) e, una volta sciolto aggiungete la farina a pioggia, mescolando con una frusta per ottenere un roux ben amalgamato. A questo punto aggiungete il latte, che avrete riscaldato in un pentolino e stemperate tutto il composto, mescolando bene con la frusta. Continuando a mescolare fate cuocere il composto a fuoco basso, fino a che non si sarà addensato. Togliete il pentolino dal fuoco e unite il Parmigiano Reggiano grattugiato a pioggia e poco alla volta. Amalgamate bene alla besciamella il Parmigiano: la consistenza della crema deve essere tale che, se sollevata con un cucchiaino, possa rimanere in superficie per un po' prima di andare a fondo. Riscaldete la crema in un pentolino o per qualche secondo in microonde, ricoprite gli sformatini con un cucchiaino di crema e servite.

COTTURA

Cuocete gli sformatini in forno preriscaldato a 180 gradi per circa 25/30 minuti; trascorso questo tempo effettuate la prova dello stuzzicadenti che dovrà risultare asciutto. Sformateli con l'aiuto di un coltellino una volta raffreddati.



Primi
piatti

Pasta e crema di ceci

Tipo di dieta: iposodica, ipolipidica

Presentato da: mamma

INGREDIENTI

- ceci
- sedano
- cipolla
- pasta
- aromi a piacere

PREPARAZIONE

Mettere in ammollo i ceci tutta la notte, portarli a cottura con cipolla aromi e abbondante sedano; frullarli con mixer e dividere la crema ottenuta in due parti, una si mette da parte, mentre all'altra si aggiunge acqua e si porta ad ebollizione per cuocere la pasta. A fine cottura aggiungere la crema messa da parte.....servire caldi

COTTURA

Occorre circa mezz'ora totale di preparazione, con i ceci già cotti, compreso il tempo di cottura della pasta.



Penne al gratin

Tipo di dieta: iposodica

Presentato da: mamma

INGREDIENTI

- 180 g penne rigate:
- besciamella light (500 ml di latte parzialmente scremato, 50 g di farina, noce moscata q.b.)
- 10 g pangrattato
- 40 g tacchino a cubetti
- 125 g mozzarella light
- 5 g (due cucchiaini) olio

PREPARAZIONE

Per la preparazione la besciamella light, consultare l'apposita ricetta nel ricettario ASNIT.

Cuocere le penne in abbondante acqua che, ATTENZIONE!, scolerete 2-3 minuti prima del previsto. La pasta, infatti, deve farsi ancora un "giro" di un paio di minuti nella besciamella sul fuoco, per far sì che si insaporisca per bene.

A questo punto, dei due cucchiaini d'olio a disposizione, il primo lo consumeremo per ungere la (piccola) teglia. Aggiungiamo a questa anche metà del pangrattato a disposizione. Spargiamolo per benino sul fondo e lungo i bordi. Versate ora nella teglia metà della pasta condita con la besciamella, alla quale avremo preventivamente aggiunto anche il parmigiano grattugiato.

Farcite utilizzando metà della mozzarella light e metà del tacchino a cubetti (che, per chi non lo sapesse, dal punto di vista "funzionale" è praticamente un sorta di prosciutto cotto, ancora meno calorico e parimenti saporito: ottimo per cucinare!). Ricoprite il tutto con la pasta rimasta e, nuovamente, con la rimanente mozzarella light, il tacchino a cubetti e il restante pangrattato. Distribuite su questo anche il secondo cucchiaino d'olio.

COTTURA

Infornate il tutto per una ventina di minuti, a 220° ventilati.

Pasta e broccoli

Tipo di dieta: ilposodica

Presentato da: mamma

INGREDIENTI

- 1 broccolo bianco o verde
- olio extravergine di oliva
- passata di pomodoro senza sale
- aglio
- erba cipollina
- pasta

PREPARAZIONE

Tagliare il broccolo, metterlo a bollire in abbondante acqua per circa 10 minuti (dipende dalle dimensioni del broccolo), aggiungere la pasta e scolare insieme pasta e broccolo quando la pasta è cotta. Se si vuole mangiarla in bianco, ripassare pasta e broccoli in padella con abbondante olio di oliva.

Se si preferisce al sugo, ripassare pasta e broccoli in un sugo precedentemente preparato (passata di pomodoro, olio di oliva ed eventualmente aromatizzato con aglio o, se piace, erba cipollina)

COTTURA

I tempi di cottura dipendono dalla grandezza del broccolo, valutare il momento per aggiungere la pasta infilando una forchetta nel broccolo che deve aver superato la metà cottura.

Note: è buona sia in bianco che con il sugo.



Risotto al pomodoro

Tipo di dieta: iposodica, ipolipidica

Presentato da: mamma

INGREDIENTI

- 80 g riso carnaroli
- passata di pomodoro casalinga
- formaggio Grana

PREPARAZIONE

Mettere un filo d'olio extravergine di oliva in un tegame, aggiungere uno spicchio di aglio in camicia. Quando comincia a sfrigolare, togliere l'aglio e aggiungere il riso e far tostare velocemente. Aggiungere dell'acqua quando serve. Aggiungere 4 cucchiaini di conserva.

A fine cottura, togliere il tegame dal fuoco e per la mantecatura aggiungere un cucchiaio di formaggio Grana grattugiato.

COTTURA

Per preparare il piatto occorrono una ventina di minuti circa.



Tagliatelle di mais oio-aio

Tipo di dieta: iposodica, ipolipidica

Presentato da: nonno

INGREDIENTI DOSI X 4 PERSONE

- una confezione di tagliatelle di mais
- 8 cucchiaini di olio extra vergine di oliva
- un pizzico di origano siciliano (in foglie seccate e sbriciolate)
- 1-2 spicchi d'aglio di Piacenza o di Voghiera-FE tritato
- 1-2 cucchiaini di pane raffermo grattugiato
- prezzemolo fresco
- pecorino (facoltativo)

PREPARAZIONE

In una padella mettere l'olio, scaldare a media fiamma. Aggiungere l'origano, fare rosolare con l'aglio (poco tempo) ed abbassare la fiamma. Aggiungere il pan grattato, e un altro po' d'olio d'oliva extravergine.

Scolare le tagliatelle al dente e versare nella padella, aggiungendo "un tocco" di acqua di cottura, ed amalgamare per 1-2 minuti a fiamma media. (Facoltativa aggiunta di pecorino romano, poco, ma non in recidiva) Cospargere con il prezzemolo fresco. Piccolo giro d'olio a crudo se necessario.

Per i grandi io metto naturalmente anche il peperoncino.





Secondi
piatti

Involtini di pollo

Tipo di dieta: iposodica

Presentato da: mamma

INGREDIENTI PER 4 PORZIONI

- 4 fettine di petto di pollo (non troppo spesse)
- 2 uova
- 4 foglie di verza (o altra verdura)
- erba cipollina (o poca cipolla tagliata sottile)
- farina qb
- olio extravergine di oliva
- vino qb

PREPARAZIONE

Con le uova preparare una frittatina semplice e sottile, da dividere in 4 strisce.

Allargare sul piano di lavoro i petti di pollo e posizionare su ciascuno di essi una foglia di verza (in sostituzione si può utilizzare altra verdura da foglia o fettine di carote/zucchine tagliate sottili con il pelapatate). Sopra la verdura porre una striscia di frittata ed arrotolare il tutto fermandolo con uno stuzzicadenti, ottenendo un involtino.

Completati gli involtini, infarinarli e cuocerli in un tegame con sufficiente olio di oliva per non farli attaccare al fondo. Girare un paio di volte per favorire una cottura omogenea. Se gradito, durante la cottura sfumare con un poco di vino.

COTTURA

Circa 10 minuti in tegame, a fuoco medio.



Pollo al vapore all'arancia

Tipo di dieta: iposodica, ipolipidica

Presentato da: mamma

INGREDIENTI

- 1 petto di pollo
- 1 arancia

PREPARAZIONE

Lavate per bene l'arancia e tagliate la scorza con un coltello, quindi mettetela in una pentola d'acqua bollente.

Tagliate l'arancia a fette, disponetele nei cesti di bambù per la cottura al vapore e ricoprite con il petto di pollo tagliato a fette.

Impilate i cesti uno sopra l'altro posizionandoli sulla pentola, copriteli con il coperchio e lasciate cuocere il pollo per 10-15 minuti. A cottura ultimata, mettete le fette di arancia sul piatto da portata e adagiateci sopra le fettine di pollo e serviteli in tavola.

Accorgimenti

Posizionate i cesti di bambù sulla pentola d'acqua dopo che quest'ultima ha raggiunto l'ebollizione.

COTTURA

In cestini per la cottura a vapore, circa 10-15 minuti dall'ebollizione dell'acqua.



Pollo saporito

Tipo di dieta: iposodica, ipolipidica

Presentato da: mamma

INGREDIENTI

- petto e cosce di pollo
- 1 cipolla
- sedano
- carota
- olio extra vergine di oliva
- un goccio di vino bianco (ma si può omettere e sostituire con brodo di carne o verdure)
- pepe
- noce moscata
- rosmarino tritato

PREPARAZIONE

Dal pollo ricavare solo la carne e farla a pezzetti grandi quando una noce. Frullare la cipolla, il sedano, la carota e metterli in una padella con un filo di olio: far dorare appena a fuoco basso e aggiungere il pollo a pezzi. Quando il pollo si è sbiancato aggiungere il vino o il brodo, sfumare, aggiungere gli aromi, coprire e far cuocere a fuoco lento fino a cottura del pollo.

Se dovesse asciugarsi troppo aggiungere acqua o brodo per mantenere una certa salsina.



Polpette di ricotta e spinaci

Tipo di dieta: iposodica, ipolipidica

Presentato da: mamma

INGREDIENTI

- ricotta
- spinaci
- passata di pomodoro
- pane grattugiato senza sale qb

PREPARAZIONE

Setacciare la ricotta. Lavare gli spinaci e saltarli in padella con un po' di olio extravergine di oliva ed uno spicchio di aglio in camicia. Quando appassiscono, lasciarli raffreddare e poi tritarli grossolanamente. Aggiungerli alla ricotta ed amalgamarli. Se il composto risulta liquido, aggiungere un po' di pane grattato. Con il composto formare delle polpette.

COTTURA

In una padella mettere della conserva e quando è calda, aggiungere le polpette. Il piatto, considerando la cottura degli spinaci, è pronto in poco più di mezz'ora.



Polpette di verdure miste e aromi

Tipo di dieta: iposodica, priva di glutine

Presentato da: mamma

INGREDIENTI

- 300 g porri
- sedano
- 2 carote
- 50 g grana
- 80 g amido di mais
- pangrattato senza glutine
- 2 rametti di prezzemolo
- olio

PREPARAZIONE

pulite e lavate le verdure, tagliatele fini e fatele appassire in pentola con un cucchiaino d'acqua. Mescolatele con il grana, 40g di amido di mais, le uova e il pangrattato; amalgamate il tutto e formate tante polpettine che passerete nell'amido di mais rimasto e friggetele!

COTTURA

Sono molto buone anche cotte al forno. Per la preparazione occorrono 25 minuti circa.

Note: Naturalmente non ho aggiunto sale e vi assicuro che sono molto saporite anche così. Inoltre amido di mais e pan grattato si trovano in commercio anche senza il glutine per chi non lo può mangiare! Provatelo, ai mie figli piacciono da matti!!!



Polpettone a mo' del Gaslini

Tipo di dieta: iposodica

Presentato da: mamma

INGREDIENTI

- 300 g fagiolini
- 700 g patate
- 60 g Parmigiano Reggiano grattugiato
- 3 rametti maggiorana
- 2 uova medie
- olio di oliva extravergine q.b
- pepe nero macinato q.b

PREPARAZIONE

Pulite i fagiolini spuntandone le estremità e sciacquateli. Quindi pelate le patate e tagliatele a cubetti di circa 1 cm. Versate in una pentola a pressione le patate a pezzi ed i fagiolini.

Versate dell'acqua nella pentola a pressione fino quasi a coprire le verdure, poi chiudete con l'apposito coperchio e cuocete le verdure per circa 5 minuti. In alternativa potete bollire separatamente le verdure in due tegami diversi (ci vorranno circa 10-15 minuti per ciascuna verdura).

Scolate le verdure dell'acqua di vegetazione e passatele al passaverdura, aiutandovi con una forchetta per favorire l'operazione.

Quindi raccogliete la polpa piuttosto omogenea e compatta che avete ottenuto in una ciotolina. In un'altra ciotolina sbattete le uova con una forchetta ed aggiungetele alla purea di verdure mescolando accuratamente. Poi unite al composto anche il parmigiano grattugiato, mescolate per qualche istante ed aggiungete la maggiorana tritata finemente ed il pepe a piacere. Dopo aver amalgamato tutti gli ingredienti, versateli in una pirofila delle dimensioni di 20x20 (unta accuratamente con olio anche sui bordi o rivestita di carta da forno) creando con i rebbi di una forchetta delle righe in diagonale sull'impasto prima di infornarlo.

COTTURA

Infornare a 180° in forno ventilato preriscaldato per 45 minuti (200° per 50 minuti se forno statico). Quando la superficie sarà leggermente dorata e abbrustolita, sfornate il polpettone e fate intiepidire a temperatura ambiente.

Straccetti di pollo allo yogurt

Tipo di dieta: iposodica, ipolipidica

Presentato da: mamma

INGREDIENTI

- 500 g di petto di pollo
- 125 g di yogurt naturale magro
- prezzemolo q.b.
- timo q.b.
- 1 mestolo di brodo
- olio extra vergine di oliva q.b.
- spezie a piacere
- pepe q.b.

PREPARAZIONE

Pulite il petto di pollo e tagliatelo a fettine. Stendete le fette di carne sul tagliere, copritele con carta da forno o con della pellicola trasparente e battetele. Tagliate quindi il pollo a striscioline.

Mettete un filo di olio in una padella e rosolate gli straccetti di pollo su tutti i lati. Aggiungete il brodo caldo. Mentre la carne cuoce, preparate la salsa allo yogurt: mettete in una ciotolina lo yogurt, il prezzemolo tritato, il timo, eventuali spezie ed il pepe. Mescolate energicamente la salsa.

Versate la salsa sulla carne (solo dopo esservi assicurati che il brodo si sia completamente consumato), lasciate cuocere per altri 2 minuti e servite. Accorgimenti: Se utilizzate uno yogurt greco, la vostra salsa risulterà più densa e corposa. Nel caso decideste di optare per lo yogurt greco fate però attenzione ad utilizzare la versione magra perché quello intero è particolarmente grasso e vanifichereste quindi il vostro proposito di cucinare un piatto light!

COTTURA

In padella, circa 10 minuti.

Tranci di salmone al forno

Tipo di dieta: iposodica, ipolipidica

Presentato da: mamma

INGREDIENTI

- 400 g di tranci di salmone
- pangrattato q.b.
- 2 limoni
- prezzemolo q.b.
- origano q.b.
- olio extravergine di oliva q.b.
- pepe bianco q.b.

PREPARAZIONE

Lavate i tranci di salmone e ungeteli con un paio di cucchiaini d'olio. In un piatto mettete il pangrattato con l'origano, il pepe e il prezzemolo tritato; passate i tranci di salmone in questo composto, facendo in modo che tutta la superficie sia uniformemente ricoperta, quindi spremeteci sopra del succo di limone.

Rivestite una teglia di carta da forno e disponetevi i tranci, cuocete a 180°C per 25-30 minuti, girandoli a metà cottura e servite.

COTTURA

In forno preriscaldato a 180° per 25-30 minuti.



Trota al forno

Tipo di dieta: iposodica, ipolipidica

Presentato da: mamma

INGREDIENTI

- trota
- 2 carote
- 1 cipolla
- 1 zucchina
- 1 spicchio di aglio
- passata di pomodoro q.b.
- olio extra vergine d'oliva
- limone
- prezzemolo

PREPARAZIONE

Prendere la trota (intera); nella "pancia" mettere lo spicchio d'aglio e una fetta di limone e a piacere pepe o peperoncino. In una teglia da forno mettere un giro d'olio, la passata e le verdure tagliate a pezzetti. Adagiare sopra la trota il prezzemolo od origano (dipende dai gusti).

COTTURA

Infornare a 200° per 30/40 minuti; se si riesce girarla a metà cottura. Per l'intera preparazione occorrono 50 minuti compresa la cottura.





Altro

(...piatti unici, merende, salse,...)

Besciamella light

Tipo di dieta: iposodica

Presentato da: mamma

INGREDIENTI

- 500 ml di latte parzialmente scremato
- 50 g di farina
- noce moscata q.b.

PREPARAZIONE

Versate il latte necessario in un pentolino e lasciatelo scaldare, durante questa operazione è necessario tenere il fuoco molto basso ed evitare che il latte arrivi ad una temperatura troppo alta.

All'interno di un altro tegame che non deve essere posta sul fuoco, metete la farina e un po' di latte; aiutandovi con una frusta elettrica o manuale, mescolate il tutto fino a formare una crema senza grumi.

Incorporate quindi il latte precedentemente riscaldato e continuate a mescolare per amalgamare bene gli ingredienti. Aggiungete la noce moscata e riponete tutto sul fuoco.

Lasciate cuocere il tutto per circa 10 minuti ed otterrete la vostra besciamella! A seconda di come vi necessita, più solida o liquida, potete scegliere di tenerla più tempo o meno sul fuoco.



Involtni di piadina patate e mozzarella

Tipo di dieta: iposodica

Presentato da: mamma

INGREDIENTI

- 400g di farina farro
- 1 cucchiaino di lievito
- 1 tazzina di olio extravergine di oliva
- 1 tazza di latte tiepido ca. per impastare
- 4 patate (da lessare)
- mozzarella
- eventuale zucca lessata condita con olio, aglio, pepe e parmigiano
- eventuale prosciutto cotto

PREPARAZIONE

Amalgamare farina con lievito e olio e aggiungere il latte caldo fino ad ottenere una palla di impasto medio che farete riposare almeno 20 minuti. La farcitura verrà preparata con le patate lesse, preventivamente condite con olio extravergine di oliva ed aglio in polvere, e la mozzarella. Potrete aggiungere la zucca o il prosciutto cotto (sempre che la dieta lo permetta). L'impasto verrà diviso in 6 palline che stenderete in una sfoglia sottile, questa verrà cotta per qualche min. su piastra o padella antiaderente (ricordate di forare mentre cuocete).

Successivamente farcite con gli ingredienti e arrotolate i vostri involtni nella carta alluminio come fossero caramelle. Prima di servire vanno scaldati al forno o nella piastra/padella qualche minuto.

Serviti con un ricco pinzimonio sono deliziosi!

COTTURA

Per l'intera preparazione occorre all'incirca 1 ora, così suddivisa. Impasto (col robot circa 10 minuti). Riposo 20 minuti. Stesura sfoglia 10 minuti. Preparazione farcitura durante il riposo dell'impasto (cottura patate al microonde 5minuti+5minuti). Cottura piadina 2 minuti per parte. Preparazione involtni con farcitura, qualche minuto. Riscaldamento finale qualche minuto.

Note: personalmente in dieta iposodica stretta abbiamo evitato i pezzettini di prosciutto cotto. Potete altrimenti farcire con ricotta o altro!!!

Il sugo del nonno

Tipo di dieta: iposodica, ipolipidica

Presentato da: nonno

INGREDIENTI

- olio extravergine di oliva ligure (mix di biancolilla, oliarola e taggiasca)
- origano siciliano
- basilico ligure fresco (o meglio i fiori di basilico)
- polpa fatta in casa (no passata)

PREPARAZIONE

In una padella mettere a scaldare l'olio, aggiungere l'origano, rosolare poco, aggiungere la polpa di pomodoro e acqua di cottura.

Tirare il sugo a fiamma bassa.

Aggiungere il basilico all'ultimo e rigirare.

Aggiungere la pasta, amalgamare sul fuoco.





Biscotti mandorle e agrumi

Tipo di dieta: iposodica

Presentato da: mamma

INGREDIENTI

- 150 g di farina di mandorle
- 120 g di zucchero
- 2 albumi
- scorza di limone
- mandorle

PREPARAZIONE

Mescolate insieme zucchero, farina di mandorle, scorza di limone e albumi montati a neve. Se l'impasto risulta morbido non preoccupatevi: siete sulla giusta strada. Create da questo delle piccole palline dandogli una forma rotonda e ponendovi al centro una mandorla (o dell'altra frutta secca!). Mettere in forno.

COTTURA

In forno preriscaldato a 190° per circa 10 minuti.



Biscotti alla mandorla

Tipo di dieta: iposodica

Presentato da: mamma

INGREDIENTI

- 1 kg farina di mandorle
- 500 g zucchero
- 300-350 g albume
- 5 g miele

PREPARAZIONE

Formare una fontana con la farina ed aggiungere lo zucchero, il miele e, pian piano, l'albume. Lavorare il composto e, quando del tutto amalgamato, dare la forma desiderata ai biscotti.

COTTURA

In forno statico preriscaldato a 180°-190° per circa 20 minuti (controllare durante la cottura, perché il tempo varia molto in dipendenza del forno utilizzato).

Note: ideali sia come soluzione per colazione/merenda, che come snack da portare fuori casa.



Biscotti al malto di riso

Tipo di dieta: iposodica

Presentato da: mamma

INGREDIENTI DOSI PER 30 BISCOTTI

- 250 g di farina semi-integrale
- 50 g di olio di mais biologico
- 80 g di malto di riso
- ½ cucchiaino di vaniglia biologica in polvere
- 1 cucchiaino di lievito al cremor tartaro
- acqua

PREPARAZIONE

Per ottenere questi biscotti a forma di cuore sono necessarie le apposite formine. Naturalmente, qualsiasi tipo di formina è adatto.

Iniziate la preparazione dei biscotti mescolando all'interno di una ciotola, con l'aiuto di un cucchiaino, l'olio di mais biologico (il suo sapore più delicato rispetto al gusto inconfondibile dell'olio extravergine d'oliva lo rende perfetto per la preparazione dei dolci) e il malto di riso.

Il malto di riso può essere acquistato nei negozi di alimentazione naturale. Quando i due ingredienti si saranno ben amalgamati, unite via via la farina ed amalgamate bene il composto con le mani, unendo via via un po' d'acqua, fino ad ottenere un impasto liscio ed omogeneo.

Aggiungete la vaniglia in polvere (consiglio di utilizzare la polvere di bacche di vaniglia, in quanto molto più naturale rispetto ad altri estratti e poiché il sapore è migliore) ed il lievito prima di impastare nuovamente.

Una volta che avrete formato la vostra palla di impasto, che non dovrà risultare eccessivamente appiccicosa, infarinate il vostro piano di lavoro e stendetela con l'aiuto di un matterello, ottenendo uno spessore di circa mezzo centimetro. Ritagliate i biscotti con le formine, impastando nuovamente i ritagli di impasto, fino ad esaurirlo. Disponeteli su di una teglia ricoperta con carta da forno.

COTTURA

Cuocere a 180°C per 10 minuti.

Note: il malto di riso, come gli altri malti di mais, di grano o d'orzo, viene assorbito dall'organismo più lentamente ed è quindi considerato più salutare. A differenza dello zucchero, il consumo di malto non crea picchi glicemici e non impoverisce l'organismo di vitamine e di sali minerali.

Biscotti allo yogurt

Tipo di dieta: iposodica

Presentato da: mamma

INGREDIENTI

- 250 g di farina
- 250 g di yogurt bianco o alla frutta
- 100 g di zucchero di canna
- 2 uova
- 1 bustina di lievito
- zucchero a velo

PREPARAZIONE

In una terrina mescolate bene lo yogurt e lo zucchero e poi aggiungete gradualmente la farina precedentemente setacciata per evitare che si formino grumi. Aggiungete anche la bustina di lievito o, in alternativa, due cucchiaini di lievito per dolci. In una ciotola sbattete quindi le 2 uova e versatele nella terrina, facendo attenzione ad amalgamare per bene tutti gli ingredienti.

Accendete quindi il forno a 180° e preparate due teglie ricoperte con della carta da forno. Riempite una tasca da pasticciere con l'impasto dei biscotti e premendo disegnate le forme dei biscotti, stando attente a distanziarli leggermente sulle teglie.

Cuocete i vostri biscotti senza burro per circa 10-15 minuti fino a quando saranno leggermente dorati, toglieteli dal forno e fateli freddare. Prima di servirli, cospargeteli con abbondante zucchero a velo.

Se utilizzate più farina che yogurt, il vostro impasto risulterà meno liquido. A quel punto impastate per bene fino ad ottenere una palla compatta che farete riposare in frigo per un'ora e poi, invece di usare la tasca da pasticciere, potrete divertirvi a stendere la pasta su un piano infarinato e ricavare i biscotti con le formine.

Per gli intolleranti al lattosio, basterà sostituire lo yogurt con lo yogurt di soia. Infine, una manciata di mandorle grattugiate o di cioccolato in scaglie da aggiungere all'impasto in fase di cottura, rendono i biscotti allo yogurt senza burro più invitanti e golosi.

COTTURA

A 180°C per 10-15 minuti (fino a doratura).

Biscotti riso e cioccolato

Tipo di dieta: iposodica

Presentato da: mamma

INGREDIENTI

- 80 g di zucchero di canna integrale
- 250 g di farina di riso
- 100 g di gocce di cioccolato
- 70 ml di olio di semi
- 2 uova

PREPARAZIONE

In una ciotola unite lo zucchero alle uova e montate fino ad ottenere una crema soffice e spumosa. Aggiungete quindi la farina di riso setacciata e amalgamate bene il composto.

Versatevi anche l'olio e proseguite nella lavorazione: aggiungete per ultime le gocce di cioccolato. Date all'impasto una forma cilindrica e tagliate con un coltello i vostri biscotti.

Adagiateli su una teglia ricoperta con la carta da forno e infornate.

COTTURA

In forno statico preriscaldato a 180° per 10 minuti circa.



Biscotti light al cocco

Tipo di dieta: iposodica

Presentato da: mamma

INGREDIENTI

- 250 g di ricotta
- 150 g di cocco disidratato
- 75 g di zucchero a velo
- 70 g di gocce di cioccolato (aggiunta golosa per chi non ha intenzione di seguire una dieta)

PREPARAZIONE

Sbattete la ricotta in una terrina con lo zucchero a velo e il cocco disidratato: lasciate da parte una manciata di cocco per poter decorare i biscotti. Se volete rendere questi biscotti più golosi, aggiungete anche delle gocce di cioccolato. Riponete quindi il composto in frigo per farlo solidificare: quando avrà raggiunto una consistenza abbastanza solida, preparate con le mani delle palline della dimensione che preferite e rotolatele nel cocco che avevate messo da parte. Rimettetele in frigo e servitele fredde.

COTTURA

Non necessita cottura.



Ciambelline Light

Tipo di dieta: iposodica

Presentato da: mamma

INGREDIENTI

- 125 g di yogurt magro al gusto che si preferisce
- 110 g di farina
- 40 g di zucchero di canna integrale
- 8 g di lievito per dolci
- zucchero a velo per guarnire (facoltativo)

PREPARAZIONE

In una ciotola mettete la farina ed il lievito setacciati, lo zucchero e lo yogurt. Mescolate tutto e mettete negli stampini a ciambella imburrati e infarinati (o se sono quelli di silicone, non ce n'è bisogno). Se non avete gli stampi per ciambella, potete usare quelli per muffin e fare delle piccole tortine invece che le ciambelle.

Cuocete in forno statico preriscaldato a 180° per circa 10-15 minuti. Lasciate raffreddare benissimo prima di sfornarle. Se volete, guarnite con un po' di zucchero a velo. (per fare lo zucchero a velo di canna basta frullare lo zucchero di canna fino a raggiungere lo spessore desiderato.

COTTURA

In forno statico preriscaldato a 180° per circa 10-15 minuti.



INGREDIENTI

- 1 kg farina
- 600 g burro
- 300 g zucchero a velo
- 3 tuorli d'uovo

PREPARAZIONE

Lavorare il burro ammorbidito a bagnomaria con lo zucchero a velo; aggiungere i tuorli d'uovo ed in ultimo la farina.

Lasciare riposare l'impasto ottenuto nel frigorifero per 1-2 ore.

Ricavare dall'impasto i frollini, dandogli la forma desiderata.

COTTURA

In forno statico preriscaldato a 180° per circa 20 minuti (controllare durante la cottura, perché il tempo varia molto in dipendenza del forno utilizzato).

Note: ideali sia come soluzione per colazione/merenda, che come snack da portare fuori casa.



Monte Bianco

Tipo di dieta: iposodica

Presentato da: nonna

INGREDIENTI

- 400 g castagne (peso delle castagne sbucciate)
- 50 g cioccolato fondente
- 75 g zucchero
- 4 meringhe
- a piacere panna montata

PREPARAZIONE

Farcire le meringhe con la panna montata; a parte lessare le castagne e schiacciarle con uno schiacciapate ponendo i filamenti così ottenuti sulle meringhe già coperte di panna.

Per rifinire il dolce, lasciarvi colare sopra il cioccolato fuso a bagnomaria e zuccherato.

COTTURA

Lessare le castagne finché non risultano sufficientemente morbide da poter essere agevolmente schiacciate con lo schiacciapate.

Note: è possibile conservare castagne e marroni conservandoli in freezer, così da poterle utilizzare per preparare questo dolce anche fuori stagione.



Muffin vegani

Tipo di dieta: iposodica

Presentato da: mamma

INGREDIENTI

- 150 g di farina tipo 00
- 50 g di fecola di patate
- 16 g di lievito per dolci
- 120 g di zucchero
- 70 ml di olio di semi
- 160 ml di acqua
- vanillina o buccia di limone

PREPARAZIONE

In una terrina setacciate farina, fecola e lievito. Mescolate con lo zucchero e la vanillina (o la buccia di limone).

Aggiungete l'olio e l'acqua e mescolate con una frusta.

Mettete l'impasto dei muffin vegan nei pirottini di carta.

Cuocete i muffin senza uova in forno.

Lasciate raffreddare i muffin vegan.

COTTURA

In forno preriscaldato a 180° per 15-20 minuti.



Pan di Spagna senza uova

Tipo di dieta: iposodica

Presentato da: mamma

INGREDIENTI

- 200 g di farina
- 100 g di fecola di patate
- 16 g di lievito per dolci
- 180 g di zucchero
- 100 ml di olio di semi
- 250 g di acqua
- buccia di limone

PREPARAZIONE

In una terrina mettete olio, zucchero e acqua.

Mescolando con una frusta, iniziate ad aggiungere farina, fecola di patate e lievito setacciati.

Aggiungete la buccia di limone.

Mettete il composto in una teglia del diametro di 26cm di silicone o rivestita di carta da forno.

Cuocete il pan di spagna senza uova in forno.

Lasciate raffreddare e utilizzate.

COTTURA

In forno preriscaldato a 180° per circa mezz'ora.



Pasta frolla senza burro e senza uova

Tipo di dieta: iposodica

Presentato da: mamma

INGREDIENTI

- 500 g di farina
- 150 g di zucchero
- 120 ml di olio di semi
- 125 ml di acqua
- 8 g di lievito per dolci
- buccia di limone grattugiata

PREPARAZIONE

In una ciotola capiente setacciate farina e lievito.

Disponete a fontana e mettete al centro tutti gli altri ingredienti.

Iniziando a lavorare dal centro, incorporate piano piano la farina.

Dovrete ottenere un bel panetto omogeneo.

Si può utilizzare come base per le crostate o per biscotti decorati.

COTTURA

Se la cuocete come base o ne ricavate dei biscotti senza farcitura basteranno tra i 5 e i 10 minuti di cottura a 160 gradi (dipende dal forno): se invece ne fate una crostata infornate a 180° per circa 30 minuti (dipende sempre dal forno).



Pasticcini alla pasta di mandorle

Tipi di dieta: iposodica

Presentato da: zia

INGREDIENTI

- 200 g di mandorle
- 200 g di zucchero
- 2 albumi
- 1 cucchiaino di essenza di vaniglia o mandorla
- frutta candita o frutta secca per la decorazione

PREPARAZIONE

Tritare mandorle e zucchero nel robot da cucina, in modo da ottenere una farina molto fine.

Aggiungere albumi ed essenza, amalgamando il tutto nel robot.

Riempire con l'impasto una siringa per dolci, e spremere direttamente sulla teglia coperta con carta da forno, formando i pasticcini. Decorare con frutta candita o mandorle.

Far asciugare i pasticcini così ottenuti per tutta la notte, in modo che non perdano la forma. Solo dopo questo passaggio, procedere alla cottura in forno.

COTTURA

In forno statico preriscaldato a 180° per 8-10 minuti. I pasticcini devono risultare appena dorati.



INGREDIENTI

- 4 uova
- 100 g farina
- 100 g zucchero

PREPARAZIONE

Montare a neve i bianchi delle uova ed, a parte, lavorare i tuorli con lo zucchero. Poi incorporare la farina continuando a mescolare. Alla fine, incorporare lentamente gli albumi. Usando un cucchiaino formare i biscotti sulla teglia (meglio su carta da forno) ed infornare subito nel forno già caldo.

COTTURA

In forno già caldo a 180°C per circa 10 minuti.



Semifreddo

Tipo di dieta: iposodica

Presentato da: nonna

INGREDIENTI

- 600 g di pesche (o altra frutta di stagione)
- 150 g di zucchero
- 200 g di panna
- 2 albumi
- 1/2 limone
- lamponi o altri frutti di bosco per la decorazione

PREPARAZIONE

Sbucciare le pesche e frullarle insieme al succo di limone ed allo zucchero. Montare la panna e mescolarla delicatamente alle pesche frullate, unendo anche i due albumi montati a neve.

Versare il tutto in uno stampo foderato di carta da cucina bagnata e metterla in congelatore per 4 ore. Togliera dal congelatore dopo questo tempo e ricoprirla di fettine di pesche e lamponi.

COTTURA

Non necessita cottura.

Note: il semifreddo può essere di pesche, fragole o albicocche, a seconda di quel che offre la stagione.



Torta alla zucca

Tipo di dieta: iposodica

Presentato da: nonna

INGREDIENTI

- 400 g di zucca cotta al forno
- 100 g zucchero
- 1 bustina di vanillina
- 80 g di burro
- 3 uova
- 8 amaretti
- 2 cucchiiai di farina

PREPARAZIONE

Montare il burro ammorbidito a bagnomaria insieme allo zucchero, aggiungendo i rossi d'uovo uno alla volta. Sbriciolare poi nel composto così ottenuto gli amaretti, aggiungere quindi la zucca, la farina e la vanillina. In ultimo e con molta delicatezza mescolando dal basso in alto, aggiungere gli albumi che avrete precedentemente montato a neve. Disporre in una tortiera e cuocere in forno.

COTTURA

In forno statico preriscaldato a 180° per circa 20 minuti.

Note: ricordarsi di cuocere la zucca in forno scoperta, per eliminare l'acqua in eccesso.



Torta di mele senza uova

Tipo di dieta: iposodica

Presentato da: mamma

INGREDIENTI

- 150 g di farina
- 150 g di fecola di patate
- 16 g di lievito per dolci
- 120 g di zucchero
- 250 ml di latte (per la versione vegan sostituitelo con latte di soia o acqua)
- 100 ml di olio di semi
- cannella
- 600 g di mele

PREPARAZIONE

In una ciotola lavorate zucchero, latte ed olio.

Aggiungete farina, fecola, lievito e cannella setacciati e poi le mele sbucciate e tagliate a fettine.

Versate l'impasto della torta di mele in una tortiera del diametro di 24 cm imburrata ed infarinata, ed infornate.

COTTURA

Cuocete in forno preriscaldato a 180° per circa 30 minuti.

Lasciate raffreddare la torta di mele senza uova prima di tagliarla a fette.



Torta di semolino

Tipo di dieta: iposodica

Presentato da: nonna

INGREDIENTI

- 1 litro di latte
- 1 etto di semolino
- 50 g di mandorle tritate
- 150 g di zucchero
- 30 g di burro
- 1 bustina di vanillina
- 4 uova
- 10 amaretti
- del caramello

PREPARAZIONE

Fare bollire il latte con il semolino per 10 minuti e togliere dal fuoco. Quando è tiepido, aggiungere lo zucchero, gli amaretti ed i rossi d'uovo montati molto bene. Aggiungere poi le chiare, dopo averle montate a neve. Porre sul fondo dello stampo un velo di caramello, quindi versare l'impasto nella tortiera e porre in forno.

COTTURA

In forno preriscaldato a 150° per circa 45 minuti (a seconda del forno).

Note: è ancora più buona se mangiata il giorno dopo!



Torta di riso

Tipo di dieta: iposodica

Presentato da: nonna

INGREDIENTI

- 1 litro di latte
- 250 g di zucchero
- 250 g di riso (del tipo per minestrone, non per risotti)
- 5 uova
- 1/2 stecca di vaniglia

PREPARAZIONE

Alla sera, aprire la vaniglia e mettere i semini nel latte. Alla mattina, far bollire il riso nel latte, con metà dello zucchero. Il riso deve bollire molto lentamente, a pentola coperta. Alla fine deve aver assorbito tutto il latte ma non deve essere completamente asciutto.

Quando è tiepido, aggiungere i rossi d'uovo uno alla volta. Montare invece le chiare a neve ed incorporarle all'impasto. Porre nella tortiera e cuocere in forno finché si forma una bella crosticina (ma deve rimanere morbido all'interno).

COTTURA

In forno statico preriscaldato a 160-170° per circa 40 minuti (controllare sempre durante la cottura, poiché il tempo può variare da forno a forno).

Note: questa è la torta della mia Mamma, a lei veniva sempre molto bene!



Torta soffice alle mele

Tipo di dieta: iposodica

Presentato da: mamma

INGREDIENTI

- 300 g farina 00
- 200 g acqua
- 150 g zucchero di canna
- 50 g olio di semi
- 2 mele
- scorza grattugiata di limone
- una bustina di lievito per dolci
- zucchero a velo qb

PREPARAZIONE

Tagliare le mele a cubetti, dopo averle lavate e sbucciate, irrorandole poi con il succo di limone. In una terrina mescolare l'acqua con l'olio di semi fino a formare una leggera schiuma. A questo punto aggiungere la farina, lo zucchero, la scorza di limone ed il lievito, sempre mescolando e lavorando il composto che deve risultare liscio e privo di grumi.

Aggiungere al composto le mele a cubetti cercando di distribuirle in modo omogeneo e versare il tutto in una tortiera foderata con carta da forno. Procedere alla cottura in forno preriscaldato a 180°C per 30-35 minuti. Una volta sfornata, spolverizzare con abbondante zucchero a velo.

COTTURA

In forno statico preriscaldato a 180° per 30-35 minuti.



Torta soffice al limone

Tipo di dieta: iposodica

Presentato da: mamma

INGREDIENTI

- 300 g di farina 00
- 200 g di zucchero
- 120 g di olio di semi
- 170 g di acqua
- succo e scorza grattugiata di due limoni
- una bustina di lievito
- una bustina di vanillina
- zucchero a velo q.b.

PREPARAZIONE

Preparare la Torta al Limone soffice è semplicissimo, come prima cosa preriscaldate il forno a 180 gradi. In una ciotola capiente mescolate con le fruste elettriche l'acqua con l'olio e aggiungete il succo filtrato di due limoni. Unite al composto la farina, lo zucchero, il lievito, la vanillina, la scorza grattugiata dei limoni e lavorate nuovamente con le fruste per far amalgamare per bene tutti gli ingredienti.

Versate il composto della torta al limone soffice in una tortiera foderata con carta forno ed infornate per una trentina di minuti, fate sempre la prova stecchino per accertarvi che sia cotta internamente.

Una volta pronta, sfornate la torta al limone soffice e fatela raffreddare, dopodiché spolverizzatela con abbondante zucchero a velo.

COTTURA

In forno preriscaldato a 180°C per trenta minuti circa.



SEGUIAMO IL RITMO delle STAGIONI



...appena raccolta dal campo!

www.campagnamica.it

Anche se questo ricettario nasce per aiutare la quotidianità di quanti si trovano a convivere con una patologia rara, la Sindrome Nefrosica, contiene indicazioni utili ad ognuno di noi.

Ridurre il consumo di sale è infatti salutare per tutti, ed in questo ricettario potrete trovare consigli ed indicazioni utili per iniziare a cucinare senza sale, o per lo meno a ridurne l'uso.

Le indicazioni dell'OMS in proposito sono chiare e perentorie: consumiamo troppo sale! La dose giornaliera ottimale è pari a 5g al dì (un cucchiaino scarso di sale) per gli adulti, ed ancor meno per bambini e ragazzi dai 2 ai 15 anni. Questa quantità non comprende solo il sale aggiunto come condimento, ma anche quello già presente nei cibi. L'obiettivo dell'OMS è di arrivare entro il 2025 a ridurre del 30% il consumo di sale; perché? Per ridurre le patologie correlate all'eccessivo consumo di sale: infarto ed ictus in primis. Il sale aumenta la pressione arteriosa e l'ipertensione, moltiplica il rischio di cardiopatie ed attacchi di cuore.

Nel nostro Paese attualmente il consumo medio di sale si aggira tra i 10 ed i 15 g/dì, ben 2 o 3 volte superiore a quello raccomandato!

Ridurre il consumo di sale è tra i metodi più efficaci per promuovere la propria salute; un modo semplice ed intelligente per iniziare a ridurre il consumo di sale, è utilizzare prodotti alimentari freschi e di qualità: inizia ora!



www.asnit.org

Via S. Pertini, 20 - 27010 Borgarello (PV) ITALY
info@asnit.org

Con il contributo di:



Campagna Amica è la Fondazione che sostiene l'agricoltura e l'alimentazione "made in Italy", l'ambiente e il turismo in campagna

www.campagnamica.it



Agenzia nazionale a supporto delle imprese e delle Istituzioni per il sostegno dell'innovazione sociale in agricoltura

www.aicare.it