



SEDE DI PRAMAGGIORE (VE)

CONCORSO DI CUCINA A TEMA

“A TAVOLA SENZA PAURE”



L'approccio alla malattia diabetica si basa su tre elementi fondamentali: **dieta**, **esercizio fisico** regolare e il **trattamento farmacologico** (insulina o ipoglicemizzanti orali) con diversa priorità secondo il tipo di diabete (diabete tipo 1, diabete tipo 2 e diabete gestazionale).

In generale, i consigli dietetici per i diabetici non si discostano da ciò che viene consigliato al resto della popolazione, un'alimentazione basata sul modello alimentare mediterraneo caratterizzato da alimenti ricchi in fibra, a basso contenuto in grassi saturi, colesterolo e sale.



La specificità consiste nel dover **bilanciare il glucosio proveniente dai carboidrati introdotti attraverso gli alimenti con l'insulina disponibile** (sia quella che ci si inietta che quella che ancora si produce).

Per mantenere un bilanciamento ottimale, i diabetici tipo 1 che fanno insulina come principale terapia devono calcolare le **quantità di carboidrati** assunti durante il pasto in modo da somministrarsi una dose corretta e proporzionata di insulina (metodo della “Conta dei carboidrati”).

Per diabetici tipo 2 e le donne con diabete gestazionale, ma con un buon vantaggio anche per i diabetici tipo 1, l'aspetto di maggiore rilevanza è rappresentato dal **tipo di carboidrati** assunti. Infatti alcuni carboidrati sono migliori di altri, perché assorbiti molto più rapidamente.

Per i soggetti non diabetici, non ha alcuna importanza la velocità di assorbimento dei carboidrati, poiché l'insulina può essere prodotta a qualsiasi velocità.

I soggetti diabetici non hanno questa possibilità e devono quindi orientarsi preferibilmente verso gli alimenti che contengono carboidrati a lento assorbimento. Se si introducono alimenti con carboidrati a rapido assorbimento, una rilevante quantità di glucosio entra molto rapidamente nel torrente sanguigno, dove non è disponibile in sufficiente quantità l'insulina per farvi fronte. Questo determina iperglicemia, che il soggetto diabetico deve cercare di evitare.

SUSHI DI TACCHINO E ORZO AL PROFUMO DI PRIMAVERA CON WASABI AGLI ASPARAGI

Ingredienti (per porzione, a crudo e al netto degli scarti):

per i sushi di pollo e gli asparagi

- 50 g di orzo perlato
- 70 g di fesa di tacchino
- 50 g di asparagi verdi
- 7 g di semi di sesamo bianco e nero
- 7 g di papavero
- 2 g di farina di frumento a basso indice glicemico (marca Fiberpast)
- 2 g di olio extra vergine di oliva
- 0,5 g di sale integrale
- q.b di salvia
- q.b di rosmarino
- q.b di vino bianco (per sfumare)

per la wasabi di asparagi

- 20 g di asparagi verdi
- 2 g di farina di frumento a basso indice glicemico (marca Fiberpast)
- 0,5 g di sale integrale

per la decorazione

- q.b. di fiori eduli
- q.b. di germogli

Allergeni

Glutine (orzo, farina di frumento)

Sesamo

Vino bianco (anidride solforosa e solfiti)

Analisi nutrizionale

Valore energetico	390	Kcal
Proteine	30	g
Carboidrati	45	g
di cui amido	43	g
di cui glucidi solubili	2	g
Grassi	2	g
di cui saturi	1,5	g
di cui monoinsaturi	4	g
di cui polinsaturi	6,5	g
colesterolo	37	g
Fibra alimentare	10	g
Sodio	0,4	g

Carico glicemico del piatto pari a 9,5 (< 10 quindi a basso carico glicemico)

Il piatto è una rivisitazione all'italiana a basso carico glicemico del sushi con sostituzione del riso bianco con l'orzo, del pesce con la carne bianca e aggiunta di verdure di stagione, economico e facile da realizzare anche a casa.

Come cereale al posto del riso bianco abbiamo utilizzato l'orzo, che anche nella forma di cereale perlato è quello più indicato per i diabetici in quanto a basso indice glicemico (IG) (IG rispetto al glucosio: orzo perlato 25 rispetto riso bianco 72), ricco di fibre solubili e contenente betaglucani utili per il controllo del colesterolo ematico. Se il soggetto fosse anche celiaco è possibile sostituire l'orzo con il riso selvatico, l'avena o la quinoa, cereali senza glutine che hanno comunque un indice glicemico più basso del riso bianco.

Tra le carni bianche la fesa di tacchino è economica, di facile reperibilità e si presta bene alla preparazione. Dal punto di vista nutrizionale è una fonte proteica "salutare" perché ha un basso contenuto in grassi (meno del 1%) di tipo prevalentemente insaturo.

Il piatto è stato completato utilizzando asparagi verdi, ortaggi tipici primaverili. Gli asparagi sono vegetali ricchi di fibre, vitamine (acido folico, vitamine A, C, E, K e alcune del gruppo B), sali minerali (manganese, potassio, calcio, fosforo, magnesio, sodio in minima quantità) e antiossidanti.

La superficie esterna è stata creata con semi di sesamo bianco e nero, semi di papavero e semi di lino dorati, tutti contenenti grassi prevalentemente monoinsaturi e polinsaturi (omega 3 e omega 6), minerali (calcio, zinco, selenio, magnesio, potassio e fosforo) e vitamine (A, E e alcune del gruppo B).

Per condire il piatto è stato utilizzato olio extra vergine di oliva, olio per eccellenza della tradizione mediterranea ricco di salutari grassi monoinsaturi (acido oleico), vitamine (E e A) e antiossidanti (tiroso, acidi fenilpropionici, acetoside, ecc). In aggiunta per arricchire il piatto di fitocomposti alcune erbe aromatiche (salvia e rosmarino) e in minima quantità sale integrale.

Ad esaltare il sushi, una salsa wasabi non piccante all'italiana preparata con asparagi verdi addensati con farina di frumento a basso IG (marca Fiberpast, IG 29) e olio extra vergine di oliva.

Se si vuole dare un tocco di sapidità si può attingere il pezzo di sushi nella salsa di soia (sohyo) ricca di antiossidanti (isoflavoni), fermenti (*Aspergillus oryzae* e altri microrganismi simili) ed oligosaccaridi utili dal punto di vista digestivo. Essendo ricca di sodio, è preferibile evitarla nel caso di problemi pressori e dieta iposodica.

I metodi di cottura degli ingredienti sono state la bollitura per l'orzo, al vapore per il tacchino e gli asparagi poi saltati in padella per insaporire. Si tratta di tecniche che consentono di conservare le caratteristiche organolettiche e il contenuto in micronutrienti e fitocomposti protettivi di cui il piatto è ricco.

Per dare un altro tocco di primavera al piatto, fiori eduli e germogli vari come decorazione.



SCRIGNO DI CIOCCOLATO EXTRA CON SEMIFREDDO ALLA VANIGLIA E FRAGOLE ALLA FIAMMA

Ingredienti (per porzione, a crudo e al netto degli scarti):

- 25 g di cioccolato extra fondente (70%)
- 20 g di panna di soia senza grassi idrogenati
- 80 g di fragole
- 18 g di lamponi
- 15 g di mirtilli
- 20 g di more
- 15 g di ribes
- 15 g di mandorle
- vaniglia in bacche
- 0,02 g di stevia (rebaudioside A 98%)

Per la decorazione

- zucchero di fiori di cocco
- foglie di stevia (fresche)
- fiori eduli

Allergeni

Frutta a guscio (mandorle)
Soia

Analisi nutrizionale

Valore energetico	300	Kcal
Proteine	7	g
Carboidrati	18	g
di cui amido	1	g
di cui glucidi solubili	17	g
Grassi	21	g
di cui saturi	8	g
di cui monoinsaturi	9	g
di cui polinsaturi	4	g
colesterolo	0	g
Fibra alimentare	10	g

Carico glicemico del piatto pari a 4 (< 10 quindi a basso carico glicemico)

Il dolce è uno scrigno da scoprire senza paura perché a basso carico glicemico e impreziosito da deliziosi ingredienti salutari.

La sfera di cioccolato extra fondente (70%) è una sana coccola dolce in quanto a basso IG (25) e fonte di antiossidanti (polifenoli e flavanoli) protettivi sia dal punto di vista cardiovascolare sia oncologico. A potenziare l'effetto preventivo i grassi insaturi delle mandorle che decorano la superficie inferiore della sfera.

Il cuore cremoso è un semifreddo di panna di soia senza grassi idrogenati e stevia. Al posto del classico zucchero bianco è stato utilizzato come dolcificante naturale la stevia nella forma pura (98%) di rebaudioside A, fino 400 volte più dolce dello zucchero e senza impatto glicemico perché priva di carboidrati (IG dello zucchero bianco 65). A differenza di altri dolcificanti acalorici e a basso IG i glicosidi estratti dalla pianta non hanno effetto lassativo come i polialcoli, non sono di sintesi chimica con i potenziali rischi connessi alla produzione e alla salute e mantengono proprietà anticariogene.

Inoltre le foglie di stevia, utilizzate in forma fresca come decoro risultano avere dimostrate proprietà di regolazione del metabolismo glucidico.

A dare un tocco di freschezza e colore, fragole, lamponi, mirtilli, more e ribes rossi adatti ai diabetici perché a basso contenuto in carboidrati e a basso IG (25 medio). Sono frutti preziosi alla salute e per tutti da non far mancare mai nella giornata in quanto sono tra i vegetali a maggior potenziale antiossidante (potere Oxygen Radical Absorbance Capacity 6.000-14.000) grazie alla ricchezza in acido ellagico, quercetina, diverse antocianidine e altri svariati fitocomposti.





ASSOCIAZIONE DI VOLONTARIATO
LA VITA: GIOIA DI VIVERE
MICHELA DORIGO



SEDE DI PRAMAGGIORE (VE)