

Le ricette del benessere

Le **ricette del benessere** sono un'iniziativa dell'ASL di Brescia e della sezione bresciana della Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori (LILT) per sensibilizzare la popolazione sull'importanza di una scelta corretta di alimenti che contribuiscono a prevenire le patologie tumorali.

La dieta che più rispetta le semplici regole della corretta alimentazione è quella mediterranea, dichiarata nel 2010 patrimonio immateriale dell'umanità dall'Unesco. Grazie alla sua naturale e ottimale composizione - 15% proteine, 60% carboidrati, 25% grassi - la dieta (dal greco diaita, stile di vita) mediterranea assicura il giusto apporto di nutrienti.

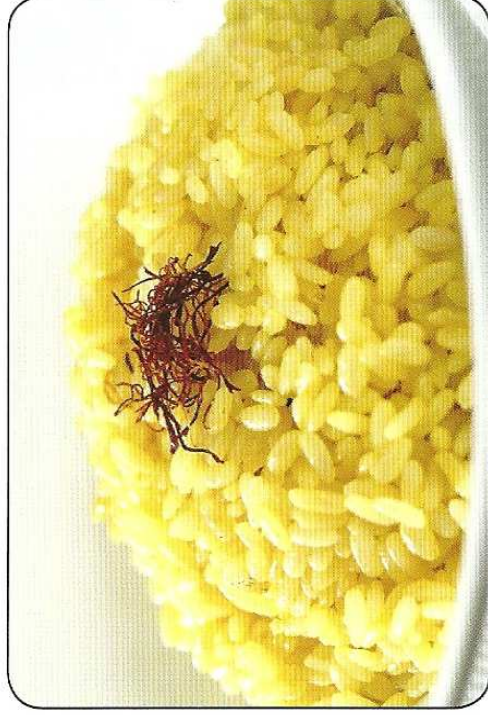
Tanti colori, tanti sapori, piatti salutarì sazianti, che ci appagano anche sotto il profilo del gusto e ci permettono di fornire al nostro corpo un mix di sostanze protettive (gli antiossidanti presenti nei vegetali, gli acidi grassi monoinsaturi dell'olio, i grassi polinsaturi omega-3 del pesce), che ci proteggono efficacemente dai processi tumorali.

La dieta Mediterranea è un'alimentazione caratterizzata da ingredienti semplici, stagionali: tanta frutta e verdura, legumi, cereali integrali, pesce, olio d'oliva, erbe aromatiche, e da quantità modeste di vino e di alimenti di origine animale, tra cui latte, formaggi, pesce, uova, carne (soprattutto pollame e coniglio).

IL CUOCO VI PROPONE UN MENU A BASE DI PESCE

Marco Martinelli: IPSSAR "A. Mantegna", BS

RISOTTO ALLO ZAFFERANO E SPIGOLA



Tempo di preparazione: 30 minuti

Tempo di cottura: 60 minuti

Ingredienti per quattro persone

240 g di riso vialone nano

2 spigole da 250 g circa

1 lt brodo di pesce

1 dl vino bianco aromatico

0,3 g pistilli di zafferano

80 g olio extravergine d'oliva

40 g scalogno tritato

30 g pecorino toscano

Procedimento

Sfilettate i pesci e privateli delle lische. In una casseruola tostate il riso, sfumate con il vino bianco ed aggiungete lo scalogno intero. Unite $\frac{3}{4}$ di brodo di pesce bollente e portate a cottura il riso aggiungendo, se necessario altro brodo. Regolate il sapore, togliete lo scalogno ed unite lo zafferano. Mantecate con il pecorino e l'olio extravergine d'oliva. Cuocete i filetti per 2 minuti dalla parte della pelle in padella antiaderente con olio. Salate, pepate. Disponete il risotto nei piatti ed adagiatevi sopra i filetti dorati.

■ **il punto di vista DELLA DIETISTA:** il pesce è ricco di omega-3, acidi grassi importanti per una sana alimentazione in chiave preventiva soprattutto per il cuore e le arterie. I pistilli di zafferano hanno concentrate tutte le loro proprietà negli stimi di colore rosso, questi filamenti contengono circa 150 sostanze di cui 4 particolarmente attive, tutte appartenenti alla famiglia dei carotenoidi, sostanze capaci di contrastare i radicali