



Regione
Lombardia

ASL Brescia

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 salutari 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 DUE ANTIPASTI, UN PRIMO

Marco Martinelli: IPSSAR "A. Mantegna", BS

INSALATA DI SEDANO BIANCO E MELE



Tempo di preparazione: 15 minuti

Ingredienti per quattro persone

3 mele verdi

4 coste di sedano bianco

200 gr di formaggio bianco magro a fiocchi

5 foglie di basilico

il succo di 1 limone

50 g di olio extravergine d'oliva

16 gherigli di noce

sale e pepe

Procedimento

Mondare le costole di sedano, lavarle, asciugarle e ritagliarle a filetti corti e sottili come fiammiferi, quindi porli in una insalatiera. Pelare le mele, liberarle dal torsolo, tagliarle a dadini e spruzzarle di succo di limone. Aggiungere le mele ai filetini di sedano insieme con i gherigli di noce. Mettere nel frullatore elettrico il formaggio magro a fiocchi, il basilico, il sale, il pepe macinato al momento e l'olio. Frullare per qualche istante fino a renderlo omogeneo. Condire il sedano e le mele con la salsa al formaggio.

■ **Il punto di vista DELLA DIETISTA:** le noci presentano un buon contenuto di acidi grassi omega 3, oltre ai grassi, la frutta a guscio contiene anche una buona quantità di proteine e sali minerali (ferro, calcio, zinco e manganese), vitamine del gruppo B, parecchia fibra alimentare e molti polifenoli. L'azione protettiva si esplica attraverso l'azione dei polifenoli e degli acidi grassi omega 3.