



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 ottimale composizione - 15% proteine, 60% carboidrati, 25% grassi - la dieta (dal greco diaito = utile di vita) mediterranea assicura il giusto apporto di nutrienti.

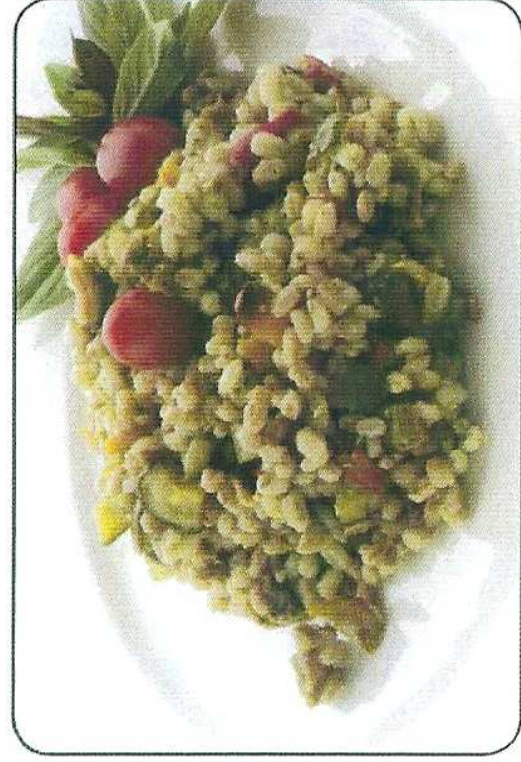
Tanti colori, tanti sapori, piatti salutarmente sazi, che ci appagano anche sotto il profilo del gusto: ci permettono di fornire al nostro corpo un mix di sostanze protettive (gli antiossidanti presenti nei vegetali, gli acidi grassi monoinsaturi dell'olio, i grassi polinsaturi omega-3 del pesce), che 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 moderate di vino e di alimenti di origine animale, tra cui latte, formaggi, pesce, uova, carni soprattutto pollame e coniglio).

IL CUOCO VI PROPONE TRE PRIMI CON CEREALI

Marco Martinelli: IPSSAR "A. Mantegna", BS

INSALATA D'ORZOTTO CON PISELLI E SPINACINI



Tempo di preparazione: 50 minuti

Ingredienti per quattro persone

300 g orzo perlato

120 g spinacini freschi

100 g piselli

30 g cipolla

1 lt brodo vegetale

100 g di pomodori a grappolo

60 g olio extra vergine d'oliva

0,2 g stinmi di zafferano

sale, pepe nero

Procedimento

Ammollate l'orzo in acqua per quattro ore. Tagliate i pomodori a spicchi e privateli dei semi, poi tagliate a cubetti. Tritare la cipolla e rosolatela in una pentola con metà dell'olio. Aggiungete l'orzo e cuocete come un normale risotto aggiungendo il brodo vegetale bollente. Regolate il sapore.

A fine cottura unite fuori fiamma lo zafferano, gli spinacini ed i pomodori a cubetti, poi mantecate con l'olio extra vergine d'oliva.