

L’F- Menù: il primo menù per la salute delle donne nelle mense della ristorazione collettiva realizzato nel progetto interregionale Ministero della Salute - CCM “OKkio alla Ristorazione” in collaborazione con CRA – Nutrizione

L’F- Menù: studiato da Stefania Ruggeri ricercatrice- nutrizionista CRA- NUTRIZIONE con contributi di Elena Alonzo (Coordinatore Scientifico del Progetto OKkio alla Ristorazione)Antonella Olivieri (responsabile OSNAMI -ISS), i referenti regionali scientifici del progetto: Giulia Cairella (Lazio), Emilia Guberti (Emilia Romagna), Saverio Chilese (Veneto), Giordano Giostra (Marche), Vincenzo Pontieri (Campania), Giuseppe Ugolini (Promotore del Progetto, Lazio). Maristella Fardella (Coordinatore attività)

Realizzato nell’ambito del Progetto Interregionale CCM – Ministero della Salute “Okkio alla Ristorazione”- Referente Ministeriale Daniela Galeone.

Coordinatore Interegionale - Salvatore Requirez (Regione Sicilia)

Referenti Regionali :

Campania - Elvira Lorenzo

Emilia - Romagna - Emilia Guberti

Marche - Alberto Tibaldi

Lazio - Amalia Vitagliano

Veneto - Saverio Chilese

Ecco le ricette del primo dei 4 F menù per la salute della donna, promosso dal gruppo di lavoro del Progetto Interregionale “OKkio alla Ristorazione” con la chef stellata Cristina Bowerman per le mense della ristorazione collettiva in Italia.

Questo primo menù contiene alimenti importanti per le donne: i cereali integrali, le verdure, la frutta, i legumi e il pesce, la frutta secca e le verdure, per l’apporto di nutrienti fondamentali per la loro salute e in vista di un’eventuale gravidanza.

Questo menù con solo una piccola variazione nel secondo piatto può essere consumato – se preparato in sicurezza - anche per le donne celiache.

In questo primo menù tra le verdure fanno da padrone le cime di rapa e gli spinaci molto ricchi in vitamina B9 (i folati). Le cime di rapa scelte da Cristina Bowerman per fare omaggio alla sua terra di origine, la Puglia.

Punti di forza di questo primo menù? La vitamina B9 cioè i folati e la fibra alimentare, un uso ridotto dei grassi con la preferenza dell’olio extravergine di oliva.

Le ricette proposte, infatti, grazie alla presenza delle brassicacee, degli spinaci, della frutta secca e delle arance, sono molto ricche, di folati – vitamine importanti che proteggono dal rischio di malattie cardio-cerebrovascolari (ictus, infarto, malattie neurodegenerative) e nel caso di un’eventuale gravidanza aumentano le probabilità che i bambini nascano sani, riducendo il rischio di parti prematuri e di gravi patologie congenite come la spina bifida e molte cardiopatie. Gli alimenti di questo menù riescono a coprire circa il 70% della dose giornaliera raccomandata per i folati, tenendo conto delle perdite con le cotture.

Le cime di rapa, utilizzate per il contorno, non solo contengono buone quantità di folati e sono ricche anche di glucosinolati, composti ad attività antitumorale, presenti in tutte le brassicacee. La cottura delle cime di rapa è veloce per ridurre le perdite di folati e glucosinolati con la cottura.

Questo menù è inoltre, molto ricco in fibra alimentare, grazie al riso integrale, alle verdure, ai legumi e alla frutta fresca e secca, 16 g che copre circa il 60% della quantità giornaliera raccomandata.

La fibra alimentare ha effetti preventivi sullo sviluppo dei tumori, anche di quello al seno, riduce il rischio di ipercolesterolemia e di sindrome metabolica. Aiuta la salute dell’intestino e grazie alla fibra ci sentiremo più sazie e si placherà per un bel po’ il nostro senso di fame.

Nel primo piatto per dare un sapore nuovo al nostro riso con le verdure, abbiamo aggiunto un po’ di zenzero: lo zenzero è un rimedio efficacissimo contro la nausea e particolarmente adatto alle donne in gravidanza, come riportato già nelle Linee guida per la Gravidanza Fisiologica redatte dal Ministero della Salute. Lo zenzero, inoltre, è vero un toccasana per la salute: è un potente antinfiammatorio e alcuni studi hanno dimostrato proprietà antitumorali contro lo sviluppo del cancro alla mammella, grazie alla presenza di alcune sostanze, gingeroli e schogaoli. **Il sale nei menù : sempre poco e iodato**

Il primo F menù del Progetto OKkiO alla Ristorazione

Ognuno dei 4 F- menù avrà un colore dominante

Il colore dominante dell’F menù invernale è il verde, il colore della natura, degli alberi, è il colore del relax. Una tavola color verde calma e ci rilassa e ci permette di assaporare il cibo maggiormente.

Una nota importante: questo primo menù così come gli altri che seguiranno vuole essere un “*esempio-modello*” per gli chef della ristorazione collettiva: rispettando i dosaggi e gruppi degli alimenti chiave utilizzati, gli chef delle regioni che hanno aderito al progetto declineranno con i menù con le varietà locali, dando vita a nuove F-ricette.

Il primo F- menù

Riso integrale con puntarelle, spinaci e zenzero

Polpette di ceci, alici e limone

Cime di rapa con uvetta e pinoli

Arance rosse