



F-Menù per la salute delle donne

Stagione Estiva

È disponibile il secondo “F-Menù per la salute delle donne”, elaborato nell’ambito del progetto CCM [OKkio alla ristorazione](#), realizzato secondo l’approccio del programma “Guadagnare salute”.

Anche il nuovo “F-menù” per la stagione estiva -rivolto, in particolare, alle donne che usufruiscono delle strutture di ristorazione collettiva che sono state coinvolte nel progetto - si basa sui principi della dieta mediterranea. Questi i suoi punti di forza:

1. Ha basso contenuto calorico. In estate molte donne si “mettono a dieta” e, purtroppo, spesso lo fanno nel modo sbagliato, saltando il pranzo o ricorrendo a diete “fai da te”, scorrette dal punto di vista nutrizionale. L’F-menù estate riduce di circa il 20% la quota calorica prevista a pranzo per le donne adulte, venendo incontro alle loro esigenze; le portate, infatti, sono ridotte a tre, ma contengono tutti i nutrienti importanti per la salute. In un’alimentazione normale e senza restrizioni di una donna adulta di altezza e peso nella media l’apporto calorico del pranzo dovrebbe aggirarsi intorno alle 800 calorie: l’F-menù estivo ha 629 chilocalorie per consentire alle donne di stare un po’ più leggere nelle giornate calde, ma ben idratate grazie alla presenza di molta frutta e verdura, ricche di acqua e di sali minerali.
2. È adatto anche alle donne celiache e con alcune sostituzioni suggerite può essere seguito anche da quelle che seguono un’alimentazione vegetariana.
3. Ha un elevato contenuto di grassi omega 3 grazie alla presenza dello sgombro, pesce del Mediterraneo; Gli omega 3 proteggono dal rischio cardiovascolare e sono particolarmente importanti per la donna in età fertile durante la gravidanza e durante l’allattamento. Lo sgombro è particolarmente ricco di omega 3e in particolare di DHA, l’acido docosaesaenoico, un acido grasso che entra nella costruzione delle membrane cellulari ed è essenziale per lo sviluppo cerebrale e della retina del feto. Per le donne vegetariane, o anche vegane, il menù prevede, in alternativa, di aggiungere le mandorle all’insalata di fagiolini e lattuga. Le mandorle non contengono il DHA ma contengono ALA (alfa linolenico), un altro acido grasso polinsaturo che l’organismo può convertire in DHA. Questi acidi grassi sono anche precursori di alcune sostanze (prostaglandine, trombossani, leucotrieni) che migliorano la fluidità del sangue prevenendo la formazione di trombi.
4. È ricco di folati, vitamine del gruppo B, importanti perché proteggono dal rischio di malattie cardio-cerebrovascolari(ictus, infarto, malattie neurodegenerative) e, in particolare per le donne nel caso di una 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 alcune cardiopatie. Gli alimenti di questo menù riescono a coprire circa 70% della dose giornaliera raccomandata per i folati. Il periodo estivo, nonostante l’abbondanza di frutta e verdura è povero di prodotti ricchi di folati. Il menù, pertanto, include le verdure e la frutta di stagione più ricche in folati, come la bieta, la lattuga e il sedano che può essere utilizzato anche come spuntino, e le fragole e il melone. Si è scelto, inoltre, il pane di segale, particolarmente ricco in queste vitamine. In questo periodo più che in inverno, poiché pochi sono gli alimenti di stagione ricchi in folati, le donne in età fertile devono, comunque, ogni giorno supplementare l’alimentazione con 0,4 mg di acido folico in vista di un’eventuale gravidanza
5. Contiene beta- carotene, composto precursore della vitamina A che protegge la pelle durante l’esposizione al sole ed è presente in melone, pesche, bieta e fagiolini. L’esposizione al sole per almeno 15 – 20 minuti al giorno è fondamentale per le donne per ridurre il rischio dell’osteoporosi. Infatti, per fissare il calcio assunto con gli alimenti come latte e yogurt (nelle giuste quantità) e negli alimenti di origine vegetale come nei semi di sesamo, è necessaria la vitamina D che il nostro organismo può sintetizzare semplicemente con l’esposizione solare
6. Contiene poco sale: in due delle ricette il sale è stato eliminato – ed è solo iodato. Il menù privilegia l’uso dell’olio extravergine di oliva



F-Menù per la salute delle donne

Anche l'F-menù estivo vuole essere un "esempio-modello" per gli chef della ristorazione collettiva: rispettando i dosaggi e i gruppi degli alimenti chiave utilizzati, gli chef delle Regioni che hanno aderito al progetto potranno adeguare le ricette proposte alle varietà locali, dando vita a nuove F-ricette.

Il menù è stato elaborato in modo da fornire un pasto equilibrato, contenente nutrienti utili e protettivi per la salute, senza dover rinunciare al gusto, con una particolare attenzione alle donne in età fertile.

Il concept e le ricette dell'F menù estivo sono stati ideati dalla ricercatrice e nutrizionista del CREA-NUT Stefania Ruggeri e dalla chef stellata Cristina Bowerman, condiviso e promosso dal gruppo di lavoro interregionale del Progetto CCM "OKkio alla Ristorazione: Elena Alonzo (coordinatore scientifico del Progetto – Regione Sicilia), Antonella Olivieri (responsabile OSNAMI, ISS), i referenti scientifici regionali Giulia Cairella (Lazio), Emilia Guberti (Emilia Romagna), Saverio Chiese (Veneto), Giordano Giostra (Marche), Vincenzo Pontieri (Campania) e Giuseppe Ugolini (Promotore del Progetto, Lazio). Maristella Fardella (Coordinatore attività)

F-Menù per la salute delle donne

Ricette F- menù estate

Pomodori, bieta, riso integrale e sgombro

Ingredienti per 4 persone

- 4 pomodori San Marzano
- 400 g di bieta
- 240 g di riso integrale
- 200 g di sgombro
- 40 ml di olio extravergine di oliva
- Succo di limone q.b.

Preparazione

Sbollentare i pomodori e pelarli. Sbollentare il riso e condirlo con succo di limone e olio.

Pulire la bieta e sbollentarla.

Passare in padella antiaderente con pochissimo olio gli sgombri.

Disporre i 4 ingredienti in un piatto e condirlo con altro succo di limone.

Valori nutrizionali per porzione

- Proteine 15 g
- Lipidi 17 g
- Carboidrati 51 g
- Fibra 2 g
- Energia 415 Kcal

Nota per vegetariani e vegani

La ricetta è molto gustosa anche senza lo sgombro. Per recuperare la quota di omega 3 si possono aggiungere nella ricetta successiva (fagiolini e lattuga) le mandorle.

Fagiolini e lattuga

Ingredienti per 4 persone

- 360 g di fagiolini
- 220 g di lattuga
- 1 spicchio di aglio
- 50 g cipolla bianca
- 30 ml di olio extravergine di oliva
- 1 cucchiaio e mezzo di aceto bianco
- Un pizzico di sale iodato

F-Menù per la salute delle donne

Preparazione

Sbollentare i fagiolini in acqua salata e "shockarli" in acqua e ghiaccio.

Scolare e mettere da parte.

Imbrunire lo spicchio d'aglio intero nell'olio ed eliminarlo.

Aggiungere la cipolla e farla sudare. Saltare velocemente i fagiolini già cotti. Sfumare con l'aceto bianco.

Quando l'aceto è evaporato, spegnere il fuoco e aggiungere la lattuga tagliata a julienne fine.

Aggiustare di sale e servire.

Valori nutrizionali per porzione

- Proteine 3 g
- Lipidi 8 g
- Carboidrati 4 g
- Fibra 3,5g
- Energia 99 kcal

Accompagnare con 50 g di pane integrale di segale.

Insalata di frutta di stagione con sedano

Questa ricetta propone un'idea nuova da sfruttare anche per altre ricette: unire la frutta con verdure fresche e croccanti, come il sedano. Si possono provare altre versioni utilizzando ad esempio il cetriolo o il finocchio.

Ingredienti per 4 persone

- 150 g pesca noce
- 150 g fragole
- 150 g sedano
- 150 g melone
- 3 cucchiaini aceto balsamico
- 1 cucchiaino di miele

Preparazione

Tagliare a julienne sottile il sedano.

Eliminare il picciolo alle fragole e affettarle. Tagliare le pesche noce e il melone a cubetti

Condire questa insalata con un'emulsione di sale, miele, aceto balsamico. Lasciare insaporire 2 minuti e servire.

Valori nutrizionali per porzione

- Proteine 1,8 g
- Lipidi 0,3 g
- Carboidrati 10 g
- Fibra 2 g



F-Menù per la salute delle donne

- Energia 50 Kcal

F- menù estivo- Valutazione nutrizionale menù completo

- **Proteine** 13,5% dell'Energia Totale
- **Lipidi** 36% dell'Energia Totale
- **Carboidrati** 50,5 % dell'Energia Totale
- **Fibra** 10 g
- **Folati** 280 mcg (70% di copertura della raccomandazione LARN, 2014)
- **Energia totale** 629 kcal