



- Giuliano Barsotti
- Claudia D'Alessandro
- Adamasco Cupisti

Manuale
di cucina
vegetariana
per la terapia
dietetica
dell'insufficienza
renale cronica

-
- Ricette, suggerimenti, consigli per i pazienti con insufficienza renale cronica...

...E, soprattutto, per chiunque debba cucinare per loro.



Copyright © 2004 by Momento Medico S.r.l. - Via Terre Risaie, 13
Zona Ind.le - 84131 Salerno
Tel. 089.305511 (r.a.) - Fax 089.302450
E-mail: momentomedico@momentomedico.it

03SH2668 - __/04

Grafica, Impaginazione, Fotocomposizione, Edizione e Stampa Momento Medico
Allestimento Legatoria Industriale Mediterranea

“Pubblicazione realizzata grazie ad un educational grant di SHIRE ITALIA”

*Il presente Manuale è dedicato alla memoria
del Prof. Sergio Giovannetti, indimenticabile
Maestro e Nefrologo di fama mondiale,
il nome del quale è ancor oggi sinonimo
di terapia dietetica nelle affezioni renali*

Gli Autori ringraziano

La Prof.ssa ESTER MORELLI
*(Nutrizione Clinica, Dipartimento di Medicina Interna,
Università di Pisa)*
per gli utili suggerimenti nella stesura del manuale

Corrispondenza:

Prof. Giuliano Barsotti
*Professore Associato di Nefrologia
Direttore U.O. Nefrologia Universitaria
Dipartimento di Medicina Interna, Università di Pisa
Via Roma, 67
56126 PISA
Tel. 050 993321 Fax 050 550594
E mail: g.barsotti@med.unipi.it*

Indice

PREFAZIONE.....	6
INTRODUZIONE.....	8
SCOPI E VANTAGGI DELLA DIETA VEGETARIANA SUPPLEMENTATA.....	12
PRINCIPI DELLA DIETA VEGETARIANA.....	15
A chi è indirizzato questo libro di cucina?	15
Controllo medico specialistico.....	15
Valutazione dell'acidosi metabolica.....	17
Istruzioni sulla dieta e sul modo di pianificare giorno per giorno l'apporto di proteine e di calorie	17
Quantità giornaliera di bevande.....	18
Quantità giornaliera di sodio.....	18
Condimenti.....	18
Aromi naturali.....	19
Verdure.....	19
Frutta.....	19
Pane.....	19
Pasta aproteica	19
Farina aproteica	20
Modifiche delle ricette a seconda dei gusti personali.....	20
Tempo necessario alla preparazione delle varie ricette.....	20
Provviste da avere sempre a disposizione.....	21
Alimenti assolutamente vietati.....	21
Alimenti liberamente consentiti.....	21
COME SI USA QUESTO MANUALE DI CUCINA	22
LE RICETTE.....	25
Stuzzichini.....	25
Antipasti.....	27

Primi piatti	28
<i>Le creme di verdura</i>	29
<i>Zuppe vegetali</i>	32
<i>Piatti di Riso</i>	36
<i>Piatti di pasta</i>	41
<i>Pasta gratinata</i>	44
Salse	45
<i>Salse fredde piccanti</i>	49
Secondi piatti	51
<i>Verdure alla crema</i>	63
<i>Verdure in bianco</i>	64
<i>Piatti di patate</i>	65
<i>Insalate</i>	66
Dolci e dessert	69
Salse dolci	72
Dessert di frutta	75
Macedonia di frutta	75
Esempi di menù giornaliero	78

Prefazione

Questa seconda edizione del Manuale di Cucina Vegetariana per i pazienti con insufficienza renale cronica segue di dodici anni la prima edizione. Durante questi anni il problema della progressione del danno renale in tutte le affezioni responsabili di insufficienza renale cronica, pur con l'introduzione di farmaci capaci di rallentare tale evoluzione, non è stato ancora risolto.

La dieta ipoproteica rimane il pilastro portante della terapia conservativa dell'insufficienza renale. Negli ultimi anni, soprattutto negli Stati Uniti, sono state impiegate grandi risorse umane ed economiche per dimostrare se le diete ipoproteiche siano capaci, o meno, di rallentare nel tempo il progressivo declino della funzione renale nelle Nefropatie croniche (Modified Diet in Renal Disease: MDRD). Il risultato è stato che la perdita di funzione renale nel tempo è tanto più rapida quanto maggiore è l'apporto di proteine animali con la dieta. Ma un altro dato è emerso dallo studio suddetto, e cioè che il punto debole delle diete ipoproteiche consiste nella difficoltà che i pazienti trovano nel seguirle in maniera

corretta. Lo scopo di questa seconda edizione è di migliorare la qualità della dieta stessa, mediante suggerimenti e...piccoli trucchi per renderla più gradevole e più accettabile ai pazienti. Tutto questo per migliorare il "punto debole" di tutte le diete, per qualsiasi motivo siano consigliate: la "compliance", vale a dire il grado di aderenza da parte di chi le deve seguire per lunghi periodi di tempo, come è il caso dei pazienti con insufficienza renale cronica.

La dieta per i pazienti con insufficienza renale è nata a Pisa negli anni '60, su geniale intuizione del Prof. Giovannetti. Da allora, la "dieta Giovannetti", o "dieta ipoproteica standard" è nota in tutto il mondo, ed è stata seguita da migliaia, forse milioni, di pazienti. Lo studio americano MDRD citato in precedenza ha utilizzato questa dieta. Ma fin dagli anni '80 il nostro principale obiettivo è stato quello di migliorarne la qualità e ridurne la monotonia. In questo manuale abbiamo utilizzato tutta la nostra esperienza e tutta la fantasia possibile per ottenere tale risultato.

Prescrivere una dieta per pazienti con insufficienza rena-

le cronica è più complesso che prescrivere, ad esempio, una dieta ipocalorica per pazienti obesi. Per questi è sufficiente ridurre la *quantità* degli alimenti introdotti giornalmente, senza variarne la qualità, o eliminare alcuni cibi particolarmente ricchi di calorie. Per i pazienti con insufficienza renale è invece necessario modificare, prima di tutto, la *qualità* degli alimenti.

In parole povere, chi deve smaltire un eccesso di peso, può anche mangiare di tutto, ma in quantità ridotte, mentre chi ha insufficienza renale deve mangiare molto, facendo ricorso ad un numero ridotto di alimenti.

È ormai documentato che la dieta ha un ruolo determinante nella progressione delle malattie renali croniche verso l'uremia terminale e la dialisi, e che l'eccessivo consumo di proteine di origine animale può accelerare questo processo.

Formulare una dieta gradevole per il palato, ricca di calorie, e povera in proteine e fosforo, utilizzando esclusivamente alimenti di origine vegetale (le proteine di origine animale sono sostituite da compresse di aminoacidi essenziali e chetoanaloghi, che non sia monotona e insipida, non è impresa da poco conto. Riteniamo poco utili lunghe liste di cibi che si possono o non si possono ingerire, come altrettanto poco pratici risultano gli elenchi di alimenti con accanto riportato il contenuto in proteine, fosforo, calorie, ecc.

Può, infatti, risultare arduo il tentativo di far quadrare le calorie indispensabili con il fosforo che è possibile introdurre giornalmente, o con il quantitativo di proteine consigliato, o con entrambi. Senza dimenticare le difficoltà che si possono incontrare per pesare con precisione i vari alimenti.

Questa seconda edizione del "Manuale di cucina vegetariana" nasce dall'esigenza di associare la semplicità ad una corretta impostazione scientifica, esigenza dettata dall'importanza che universalmente viene attribuita alla terapia dietetica nelle malattie croniche del rene. Ed è un ulteriore tentativo di aiutare coloro che, tutti i giorni, devono affrontare in cucina il problema della preparazione di portate accettabili, e soprattutto coloro che, affetti da insufficienza renale cronica, devono necessariamente sottoporsi a precise restrizioni dietetiche.

La collaborazione di dietisti e, soprattutto, di esperti dell'arte culinaria e di amanti della buona cucina di casa nostra, oltre alla nostra esperienza personale, è alla base di questa nuova edizione. Ci auguriamo che questo nostro sforzo congiunto abbia colto nel segno, e che questi suggerimenti, integrati con l'esperienza dalla pratica quotidiana, restituiscono a molti pazienti con insufficienza renale cronica il piacere della tavola.

Introduzione

(Invitiamo sia i pazienti che chi cucina per loro a leggere con attenzione questa introduzione, per meglio capire gli scopi ed i risultati che si possono ottenere con un'attenta osservanza della dieta stessa).

In questi ultimi anni il ruolo della dieta ipoproteica nelle malattie renali croniche complicate da insufficienza renale è radicalmente mutato. Negli anni passati questa aveva lo scopo di attenuare alcuni sintomi dell'uremia, in particolare la nausea, il vomito, la mancanza di appetito, grazie alla minor produzione di cataboliti di derivazione proteica, quali ad esempio l'urea, responsabile dei disturbi gastrointestinali. La riduzione della concentrazione dell'urea nel sangue (spesso impropriamente definita azotemia) era, ed è tutt'oggi, uno dei risultati più evidenti con una dieta a ridotto contenuto di proteine.

Il primo, fondamentale requisito, della dieta ipoproteica è quello di fornire un elevato quantitativo di calorie, per impedire la perdita di peso e lo sviluppo di uno stato di malnutrizione. Questo requisito è molte volte trascurato, se non addirittura dimenticato. E poiché la fonte

principale di calorie è costituita da alimenti aproteici, costituiti esclusivamente da carboidrati complessi (amidi succedanei del pane e della pasta, e per molti pazienti poco appetibili), il rischio che si sviluppi uno stato di "malnutrizione calorica" dovuto allo scarso apporto di questi alimenti, è sempre presente. Recenti studi sull'animale da esperimento e nell'uomo assegnano un ruolo ben diverso alla dieta a ridotto contenuto di proteine e fosforo nell'insufficienza renale. Essa infatti si dimostra capace di rallentare l'evoluzione delle malattie renali croniche e, pertanto, di allontanare nel tempo la necessità di ricorrere alla dialisi. Questo effetto protettivo sui reni danneggiati da qualsiasi malattia è ben dimostrato nell'animale di laboratorio. Nell'uomo esistono già numerosi studi che confermano, nei pazienti che seguono con attenzione le ben precise disposizioni della dieta, un effetto positivo delle diete ipoproteiche sulla evoluzione delle malattie renali croniche. L'utilità pratica di queste acquisizioni scientifiche è evidente, ma è altrettanto evidente che l'aderenza del paziente alla dieta è tanto più stretta quanto

migliore è l'appetibilità della dieta stessa. È opportuno fin da ora chiarire un punto di fondamentale importanza per i pazienti con malattie renali croniche e insufficienza renale: la dieta non deve assolutamente essere intesa come riduzione della quantità di alimenti da introdurre, ma come limitazione o abolizione di alcuni alimenti che producono determinate scorie metaboliche. Il paziente deve cioè mangiare in abbondanza i cibi consentiti, in modo da garantire un elevato apporto di calorie e, quindi, di energia. Se per qualsiasi motivo questo non si verifica, sia per un rifiuto psicologico che per la presenza di nausea e vomito incoercibili, si può sviluppare uno stato di deperimento generale che comporta una riduzione delle masse muscolari, un aumento dell'azotemia e, di conseguenza, ulteriore perdita di appetito e di peso. Anche la funzionalità renale può risentirne in senso negativo.

Nel tentativo di migliorare l'aderenza alla dieta, abbiamo ritenuto utile presentare un libro di ricette da mettere a disposizione di chi prepara gli alimenti per i pazienti, sforzandoci di rendere la dieta ipoproteica molto varia. Speriamo che questo nostro tentativo sia coronato dalla soddisfazione di procurare qualche piccolo piacere per il palato dei pazienti, messo così a dura prova dalla necessità di privarsi, a tavola, di molti gustosi alimenti. Abbiamo inserito nu-

merose ricette di cucina vegetariana, tutte molto semplici e di facile e rapida esecuzione. Nella preparazione delle varie ricette non possono essere impiegati alimenti contenenti proteine di origine animale, e cioè carni di qualsiasi tipo, latte, formaggi, uova. Utilizzando alimenti di sola origine vegetale è possibile, come vedremo, preparare piatti abbondanti e in grado di soddisfare l'appetito, senza introdurre eccessive quantità di proteine e fosforo.

La dieta basata sulle ricette che proponiamo ha un apporto calorico elevato: infatti il deficit energetico, spesso riscontrabile nelle diete per nefropatie, deve essere assolutamente evitato.

Note storiche

Già nel 1918 il medico tedesco Volhard descriveva, in un manuale di medicina interna, una dieta per i pazienti con insufficienza renale cronica: il paziente doveva assumere giornalmente 20 - 30 grammi di proteine e circa 2000 calorie. L'effetto di questa dieta consisteva in una riduzione dei sintomi dell'uremia cronica. Nella successiva edizione del manuale Volhard sottolineava la possibilità di ritardare di alcuni anni la morte per uremia, con l'aiuto di questa dieta, non esistendo ancora, in quegli anni, la terapia emodialitica. Questo illustre nefrologo affermava che i pazienti trattati con la dieta potevano essere abbastanza ben riabilitati, e resi

autosufficienti, per un periodo di tempo variabile da uno a due anni. Dopo di che, la sintomatologia e le complicanze tipiche dello stato uremico non erano più controllabili ed il paziente moriva per uremia.

Negli anni successivi la terapia dietetica dell'insufficienza renale veniva quasi completamente dimenticata, benché non fosse ancora disponibile la terapia con rene artificiale. Questa divenne disponibile su larga scala dopo gli anni '60 e si diffuse pressoché contemporaneamente in tutta l'Europa. L'avvento della dialisi comportò una minore utilizzazione della dieta; anche perché, in considerazione della sua monotonia, i pazienti non la seguivano adeguatamente. Non assumendo gli alimenti nei quantitativi prescritti, si sviluppavano stati di carenza di proteine e di calorie, per cui i pazienti perdevano peso e la situazione clinica peggiorava, a volte in maniera molto rapida.

Nel 1964 il Prof. Giovannetti pubblicava una dieta a ridotto contenuto in proteine animali, conosciuta poi in tutto il mondo come «dieta Giovannetti», particolarmente adatta alle abitudini alimentari italiane, in quanto basata sull'uso quotidiano di pane e pasta aproteici (privi di glutine). Per ridurre l'azotemia si eliminavano dalla dieta le proteine a basso valore biologico, povere di aminoacidi essenziali come quelle del pane e della pa-

sta, che venivano sostituite dai succedanei aproteici. Il quantitativo giornaliero consigliato di proteine animali, ad alto valore biologico, variava da 18 a 40 grammi, a seconda del grado di insufficienza renale. La dieta suddetta non si preoccupava granché dell'apporto giornaliero di fosforo, ma risultava comunque ipofosforica, se confrontata con una dieta normale, in quanto povera di proteine animali ricche di questo elemento.

Con scopi analoghi in Germania, ad opera del Prof. Kluthe, veniva concepita una dieta adatta ai gusti tedeschi, basata sull'uso di patate e uova. Una ulteriore derivazione da queste diete è la cosiddetta «dieta svedese» secondo Bergstrom. Questa dieta è in apparenza più liberale, in quanto sono concessi tutti gli alimenti di origine animale e vegetale, ma in quantità ridottissime. Per evitare una carenza di aminoacidi essenziali, la dieta svedese richiede una supplementazione di questi aminoacidi. Uno dei principali svantaggi di questa dieta è che per non superare la quantità giornaliera consentita di proteine è necessario assumere pochi alimenti, per cui è difficile ottenere il senso di sazietà e un adeguato apporto di calorie. Nella dieta vegetariana che noi presentiamo, al contrario delle diete fin qui citate, le pietanze sono sempre abbondanti, ed è quindi facile soddisfare l'appetito. Essendo una dieta «vegetariana»,

gli alimenti di origine animale, ricchi di proteine e fosforo, sono totalmente eliminati.

Anche gli alimenti di origine vegetale contengono proteine, ed alcuni (ad esempio la soia e i legumi) in quantità superiori o simili alla carne. Le proteine vegetali non contengono tutti gli aminoacidi essenziali in quantità adeguate. È necessario quindi arricchire la dieta con una miscela di aminoacidi essenziali e di chetoanaloghi degli aminoacidi essenziali, sotto forma di compresse che si possono assumere ai pasti, secondo una posologia definita dal nefrologo in base al

peso corporeo. Queste compresse di aminoacidi essenziali e chetoanaloghi, rappresentano una delle caratteristiche fondamentali e qualificanti della dieta proposta in questo manuale.

È bene ricordare che questa dieta vegetariana, priva delle compresse di aminoacidi essenziali e chetoanaloghi, sarebbe del tutto insufficiente dal punto di vista proteico: pertanto questa integrazione è assolutamente indispensabile per trarre dalla dieta i vantaggi che essa può fornire, in condizioni di adeguatezza nutrizionale.

Scopi e vantaggi della dieta vegetariana supplementata

Gli scopi fondamentali della dieta ipoproteica, vegetariana, supplementata con aminoacidi essenziali e chetoanaloghi in compresse sono i seguenti:

1) Rallentare nel tempo il declino progressivo della funzione renale residua, che nelle malattie renali croniche porta, in tempi più o meno brevi, all'uremia terminale e alla necessità di ricorrere alla terapia sostitutiva della funzione renale (dialisi o trapianto renale).

Se non si attuano adeguate restrizioni dietetiche, il decorso spontaneo di tutte le nefropatie croniche porta, nell'arco di pochi anni, ad una progressiva perdita della funzione renale, che si traduce in aumento della creatininemia e riduzione della sua clearance. Un paziente che scopre di avere una funzionalità renale ridotta anche di poco, e rivelata da un modesto aumento della creatininemia (ad esempio 1,5-2 mg/dl) può (tranne rare eccezioni, rappresentate dalle glomerulonefriti a rapida progressione) arrivare allo stato uremico e alla necessità di ricorrere alla dialisi dopo un periodo di tempo che può essere anche di molti anni. Se invece la perdita di funzione renale è più grave,

e la creatininemia è più elevata (ad esempio, è superiore a 4 mg/dl), il peggioramento della malattia renale è più rapido nel tempo, e di conseguenza, in pochi mesi, può rendersi necessaria la dialisi.

La dieta vegetariana supplementata che noi proponiamo, e la cui corretta realizzazione è appunto lo scopo di questo manuale, se seguita scrupolosamente, è capace di rallentare il decorso delle nefropatie croniche, anche quando la funzione renale è gravemente compromessa. La clearance della creatinina tende a ridursi, in questi pazienti, ad un ritmo molto più rapido. I risultati di anni di terapia dietetica in pazienti con insufficienza renale grave dimostrano che la dieta rallenta l'evoluzione della malattia renale, e questo contribuisce, insieme alla correzione di segni e sintomi, a ritardare l'inizio della terapia emodialitica cronica. Ricordiamo che generalmente l'emodialisi si inizia quando la clearance della creatinina è inferiore a 6-8 ml/min.

2) Migliorare o prevenire la comparsa dei sintomi tossici tipici dell'insufficienza renale e prevenire l'iperparatiroidismo secondario.

Un altro importante risultato ottenibile con la dieta vegetariana supplementata è la scomparsa o il miglioramento di numerosi sintomi tipici dell'insufficienza renale: la nausea ed il vomito si attenuano e scompaiono, migliora l'appetito e quindi lo stato di nutrizione, e si riduce la sensazione di stanchezza.

È osservazione clinica di tutti i giorni che più scrupolosa è l'aderenza dei pazienti alle norme precise che la dieta propone, migliori sono i risultati che si ottengono. Moltissimi pazienti con buona aderenza alla dieta (o, usando un termine tecnico, con buona "compliance"), riferiscono un sensibile miglioramento della sensazione di benessere, da attribuire al minor stato di intossicazione. Una spia molto sensibile del miglioramento dello stato di intossicazione è rappresentata dalla riduzione dell'azotemia.

Infatti, uno degli effetti più facilmente ottenibili con questa dieta è la riduzione della azotemia fino a valori normali. Per questo motivo la determinazione dei valori dell'azoto nel sangue e nelle urine viene utilizzata dal medico per stabilire se il paziente segue o non segue la dieta, ha cioè una buona o una cattiva "compliance".

La terapia dietetica previene anche l'insorgenza di una temibile complicanza dell'insufficienza renale cronica, l'iperparatiroidismo secondario. Questo

si deve in larga misura al fatto che la dieta, essendo priva di proteine animali, è anche povera di fosforo. Se la quantità di fosforo introdotta con gli alimenti è incontrollata, fin dalle prime fasi dell'insufficienza renale cronica la fosforemia tende ad aumentare.

È noto che l'aumento del fosforo nel sangue è una delle principali cause dell'aumentata secrezione da parte delle paratiroidi del paratormone, e quindi dell'iperparatiroidismo secondario. Questo a sua volta provoca gravi lesioni a carico del tessuto osseo, definite con il termine di osteodistrofia uremica. Sia l'iperfosforemia che gli abnormi livelli di paratormone nel sangue, si riducono sensibilmente con la dieta ipoproteica-ipofosforica. In questo modo è possibile prevenire anche l'osteodistrofia.

3) Prevenire e correggere l'acidosi metabolica. Un aumento dell'acidità del sangue è presente fin dalle fasi più precoci dell'insufficienza renale, quando la creatininemia è aumentata di poco. Questo aumento è dovuto all'incapacità del rene di eliminare gli ioni H^+ , che derivano principalmente dal catabolismo delle proteine dietetiche. La dieta vegetariana supplementata fornisce giornalmente un minimo quantitativo netto di ioni idrogeno, quindi il rene, pur funzionando poco, riesce ad eliminarli completamente. L'aumento cronico dell'acidità del sangue,

o acidosi metabolica, è responsabile di una serie di gravissime conseguenze metaboliche per tutto l'organismo, in particolare per osso e muscolo.

Quanto abbiamo fin qui esposto, rappresenta solo una parte dei vantaggi che si possono trarre dalla dieta vegetariana supplementata con

una miscela contenente aminoacidi essenziali e chetonaaloghi. Molti dei meccanismi con cui essa agisce sono ancora lontani dall'essere chiariti. Appare comunque evidente che essa, se seguita correttamente, rappresenta una vera e propria «terapia» per i pazienti con insufficienza renale.

Principi della dieta vegetariana

A chi è indirizzato questo libro di cucina?

Il presente libro è stato progettato per pazienti con insufficienza renale cronica avanzata, che devono seguire una dieta a bassissimo contenuto di proteine (0.3 grammi per kg di peso corporeo), di origine esclusivamente vegetale, e che deve essere supplementata con una miscela di aminoacidi essenziali e chetoanalghi.

Alcune delle ricette proposte possono essere adatte anche per i familiari del nefropatico, i quali possono tranquillamente consumare molti dei piatti descritti in questo manuale. Se si aggiunge alla dieta suddetta un adeguato quantitativo di proteine animali, può non esser necessario cucinare separatamente per i soggetti «sani» e per i «nefropatici» nello stesso ambito familiare.

Controllo medico specialistico

Una dieta a contenuto proteico ridotto e supplementata, come quella che noi proponiamo, necessita di un assiduo controllo da parte del nefrologo

e del dietologo. L'aderenza del paziente alle prescrizioni dietetiche viene definita "compliance", come detto in precedenza. I modi per verificare una buona "compliance" sono molteplici:

1) Diario o intervista dietetica: consiste nell'annotare da solo o con l'aiuto del dietista, la quantità e la qualità dei cibi effettivamente assunti in un periodo di almeno tre giorni. La disponibilità di speciali programmi computerizzati per l'elaborazione dei dati permetterà di risalire alle caratteristiche nutrizionali della dieta. Purtroppo sono possibili errori dovuti soprattutto ad un non preciso racconto (volontario o non volontario) da parte del paziente.

2) Analisi di alcuni parametri del sangue e delle urine: l'azotemia è un indice abbastanza valido per valutare la quantità di proteine introdotte con la dieta. La presente dieta, esclusivamente vegetariana, seguita con scrupolo, può normalizzare l'azotemia. Generalmente valori superiori a 100 mg/dl sono indice di introduzione arbitraria di proteine, ben superiore a quanto previsto dalla dieta. Elevati valori di azotemia, oltre ad una scarsa «compliance», devono far sospettare o un inadeguato

apporto di calorie, o uno stato di aumentata distruzione (catabolismo) delle proteine dell'organismo. Quando l'aumento si verifica in soggetti che sicuramente hanno buona "compliance", può essere spia di un improvviso sanguinamento dallo stomaco (gastrite emorragica) o dal duodeno (ulcera), condizioni morbose che possono complicare uno stato di insufficienza renale cronica. L'urea urinaria rappresenta un mezzo ancor più sicuro per valutare la "compliance". Se il soggetto non presenta uno stato catabolico, e l'azotemia è stabile nel tempo, l'urea eliminata con le urine è strettamente correlata alla quantità di proteine introdotte con la dieta. Per risalire alla quantità di proteine ingerite, basta trasformare l'urea urinaria (espressa in grammi/24 ore) in grammi di azoto ureico, dividendo per 2,14. A questo valore deve essere aggiunta una quota fissa di azoto (azoto fecale, azoto urinario non ureico, desquamazione cutanea, ecc.) che viene calcolata moltiplicando il peso corporeo in kg per il valore fisso di 0,031. Ad es. se un soggetto con azotemia costante nel tempo elimina 3 grammi al giorno di urea e pesa 70 kg introduce: $(3:2,14+0,031 \times 70) \times 6,25 = 22,4$ grammi di proteine.

Il rapporto **urea:creatinina**, mettendo in relazione l'urea plasmatica con la creatininemia (che aumenta quando la funzione renale peggiora), può indicare se l'aumento dell'azotemia è

dovuto a cattiva «compliance» o a un peggioramento della funzione renale. Il rapporto dovrebbe essere inferiore a 10. Ad esempio, se l'urea plasmatica è 75 mg/dl e la creatininemia 7.5 mg/dl, il rapporto è 10, e ci indica una buona osservanza delle prescrizioni dietetiche. A parità di creatininemia, se l'urea plasmatica è 150 mg/dl, il rapporto risulta 20, e suggerisce una scarsa «compliance».

Se la dieta vegetariana è ben seguita, la fosforemia rimane nei limiti della norma, in virtù del basso apporto di fosforo assorbibile, e del potere legante il fosforo della miscela di aminoacidi e chetoanaloghi. La principale sorgente di fosforo nell'alimentazione normale è costituita dalla carne, dal latte e latticini, e dalle uova, alimenti che sono esclusi nella dieta qui presentata. L'assunzione di «chelanti intestinali del fosforo» a base di idrossido di alluminio per correggere l'iperfosforemia è superflua con questa dieta, per cui si evitano anche i danni che derivano all'organismo dall'ingestione protratta di alluminio, e dalla deposizione di questo nei tessuti. Una supplementazione con 1-2 grammi di calcio carbonato è invece generalmente prescritta allo scopo di integrare calcio, contribuendo insieme a ridurre l'assorbimento di fosforo e a fornire basi per correggere l'acidosi metabolica.

3) Valutazione del peso corporeo: se la dieta viene ben se-

guita, il peso corporeo dei pazienti tende a rimanere costante o ad aumentare.

Se si verifica una brusca variazione di peso (rapido calo o rapido aumento) questa è dovuta a perdita o a ritenzione idrosalina. Invece, una perdita di peso graduale e progressiva deve far sospettare una scarsa introduzione di calorie.

Un apporto calorico insufficiente è assai pericoloso nell'insufficienza renale, perché provoca una distruzione delle proteine dell'organismo per produrre energia.

Un brusco aumento del peso indica una ritenzione di acqua e sale, e questo si può verificare se bruscamente si riduce l'eliminazione giornaliera di urina.

Anche un eccesso di sale nella dieta può provocare brusco aumento del peso, e può accompagnarsi ad aumento della pressione arteriosa e insufficienza cardiaca.

Valutazione dell'acidosi metabolica

I pazienti con insufficienza renale anche lieve, se seguono una dieta libera, hanno quasi tutti una acidosi metabolica con riduzione della bicarbonatemia. Questa acidosi è dovuta alla introduzione con la dieta di aminoacidi donatori di ioni idrogeno, dei quali sono ricche le proteine animali. Una lunga esperienza in proposito ci dimostra che se la dieta è correttamente applicata, anche quando la fun-

zione renale residua è ridotta a meno di un ventesimo della funzione renale normale, non vi è acidosi metabolica e la bicarbonatemia è normale. Per questo motivo l'esecuzione della emogasanalisi e la valutazione della bicarbonatemia nei pazienti in dieta consentono di valutare il grado di compliance.

Giova ricordare che le conseguenze dell'acidosi metabolica sono di estrema gravità per l'organismo: una acidosi grave può essere mortale, ed ha ripercussioni su tutto il metabolismo cellulare. La sottrazione di tamponi (fosfato) dal tessuto osseo, allo scopo di compensare l'acidosi, è responsabile di grave demineralizzazione ossea, mentre lo stimolo al catabolismo proteico e aminoacidico muscolare causa la riduzione della massa magra.

Istruzioni sulla dieta e sul modo di pianificare giorno per giorno l'apporto di proteine e di calorie

Il presente libro di cucina consente di personalizzare al massimo la dieta e di variarla il più possibile a seconda dei gusti individuali. Nell'ultimo capitolo verrà esemplificata una pianificazione giornaliera degli alimenti da assumere nei tre pasti, vale a dire alcuni menù giornalieri, ove sono riportati alcuni dei piatti descritti nel libro.

I menù giornalieri sono suddivisi in colazione, pranzo e cena, ed il pranzo e la cena sono

a loro volta suddivisi in primo piatto, secondo piatto, contorno, frutta e dessert. La dieta vegetariana supplementata, che noi proponiamo, fornisce giornalmente circa 35 kcal/kg di peso, 350-400 mg di fosforo, e 20-21 grammi di proteine. In caso sia necessario variare l'apporto giornaliero di calorie, lo si può aumentare o ridurre a piacere nei seguenti modi:

- aumentando o riducendo il condimento dei singoli piatti. Si consiglia di utilizzare preferibilmente oli vegetali (ottimo è l'olio di oliva), ma si possono usare anche grassi animali quali burro o panna.
- aumentando o riducendo l'apporto di alimenti ricchi in polisaccaridi quali miele, marmellate, caramelle ecc., o il quantitativo giornaliero di pane e pasta proteici.
- una buona fonte di calorie è rappresentata dal vino e dall'alcool in genere. Un bicchiere di buon vino per pasto o 1/2 bicchierino (25 grammi di brandy o whisky) al giorno possono essere assunti senza problemi.

Quantità giornaliera di bevande

L'acqua deve essere introdotta in base al senso di sete. Le bevande a base di zucchero, quali Coca-Cola, aranciata, ecc., non contengono proteine, ma sono da sconsigliare perché ricche in fosforo.

Ai succhi di frutta in commercio sono ancora da preferire quelli fatti con frutta fresca, anche perché è possibile aggungervi zucchero a piacere ed aumentarne il valore energetico. L'uso di bevande alcoliche non è vietato in assoluto, solo è opportuno sentire il parere del Nefrologo per evitare effetti non desiderati dovuti alla necessità di assumere contemporaneamente altri farmaci.

Il consumo di vino è consentito durante i pasti, anche perché fornisce una quantità addizionale di calorie.

Quantità giornaliera di sodio

Tutte le ricette devono essere preparate senza sale aggiunto. La quantità giornaliera di sale da aggiungere alle ricette deve essere decisa dal Nefrologo. Alcuni preparati di sale dietetico che si acquistano in farmacia, contengono comunque sodio, anche se in proporzione minore rispetto al sale normale e contengono una notevole quantità di potassio, e quindi espongono al rischio di iperpotassiemia: per questo sono assolutamente sconsigliati. I dadi di brodo vegetale, come pure alcune miscele di aromi, a base di erbe, preparati industrialmente, hanno il limite di un elevato contenuto di sale.

Condimenti

Si consiglia di utilizzare come condimenti l'olio d'oliva, o oli vegetali, o margarine vegetali. I grassi vegetali, al contrario

del burro, non contengono colesterolo, e sono quindi da preferirsi nell'alimentazione dei pazienti con insufficienza renale.

Aromi naturali

Il gusto di un piatto spesso dipende dall'uso sapiente di aromi naturali vegetali. Il quantitativo che solitamente viene impiegato, sia di spezie che di erbe aromatiche è molto piccolo, e non crea problemi per quanto concerne l'apporto giornaliero di fosforo e proteine. Diamo un elenco delle erbe aromatiche e spezie che possono essere usate per insaporire le vivande.

Erbe aromatiche: aglio, scalogno, porro, capperi, prezzemolo, cerfoglio, sedano, draguncello, basilico, salvia, rosmarino, menta, timo, alloro, origano, maggiorana.

Spezie: anice, cannella, chiodi di garofano, noce moscata, ginepro, pepe verde, pepe nero, pepe di Caienna, paprika, chili, semi di finocchio, di papavero, di sesamo, senape, zenzero, zafferano.

Verdure

Le verdure possono essere consumate liberamente. Una certa limitazione riguarda solo i legumi e i funghi, per il loro elevato contenuto in proteine e fosforo. La quasi totalità dei vegetali e legumi si cuoce per ebollizione, e questo ne riduce considerevolmente il contenuto di fosforo e di potassio. Le patate bollite hanno un notevole valore energetico, e possono essere consumate anche tutti i giorni.

Frutta

Non ci sono particolari limitazioni per l'assunzione giornaliera di frutta fresca, mentre la frutta secca è sconsigliata.

Pane

Il pane normale, fatto con farina di frumento, contiene circa 7-10 g/100 di proteine, e notevoli quantità di fosforo. In tutte le ricette presentate, anche ove non espressamente specificato, il pane normale è sostituito con il «pane aproteico», che contiene meno di 1 g/100 di proteine e pochissimo fosforo. Il potere calorico è molto alto: circa 330 calorie per 100 grammi.

Pasta aproteica

Anni di esperienza in campo dietetico ci consentono di affermare che la pasta aproteica, nelle sue varie qualità, è senz'altro il prodotto aproteico preferito e di maggior consumo nei pazienti con insufficienza renale cronica. Essa infatti ha proprietà organolettiche tali che la rendono molto simile alla pasta normale. Un altro requisito importante è che «tiene» molto bene la cottura.

La pasta normale contiene circa 11 grammi di proteine per 100 grammi, mentre la pasta aproteica contiene 0.6 grammi di proteine per 100 grammi. Il valore calorico è simile a quello del pane aproteico, ed il contenuto in fosforo è molto basso. Il quantitativo giornaliero può essere largamente variato a seconda delle necessità energe-

tiche di ciascun individuo. La pasta aproteica, condita con aromi naturali e salse che ne migliorino l'appetibilità, rappresenta un ottimo primo piatto. Si può anche semplicemente condirla con olio o burro, in quanto di sapore gradevole.

Farina aproteica

La farina aproteica è amido allo stato puro, e può risultare difficile da impastare. Con un po' di esperienza, lavorandola con cura, è possibile con essa preparare ottimi dolci. L'aggiunta di farina aproteica ai vari piatti non crea nessun problema particolare.

Modifiche delle ricette a seconda dei gusti personali

In generale si consiglia di non modificare la composizione dei singoli ingredienti di una ricetta. È invece consentito raddoppiare o triplicare (e anche dimezzare) ciascun componente per avere piatti per più persone o porzioni ridotte.

Ciascun piatto deriva da esperienze ormai collaudate: le modifiche in senso quantitativo non creano problemi, purché lo si faccia in proporzione per tutti i componenti, mentre modifiche qualitative possono avere effetti negativi sulla appetibilità.

Tempo necessario alla preparazione delle varie ricette

Le ricette sono state studiate per avere i migliori risultati nei tempi più brevi. È evidente tut-

tavia che un buon risultato, in cucina, talvolta richiede tempo e pazienza.

Per ridurre i tempi suggeriamo di aver disponibili i vari componenti delle ricette in quantità adeguate, conservati nel frigorifero o nel congelatore.

Questo riguarda soprattutto le verdure e la frutta fuori stagione. Avendo a disposizione i singoli componenti di una ricetta, in pochi minuti si possono preparare piatti appetitosi anche per gli altri componenti un nucleo familiare.

Un altro sistema per guadagnare tempo e semplificare la preparazione dei cibi è quello di avere a disposizione recipienti (tazze, tazzine, cucchiai, mestoli, ecc.) con i quali dosare i componenti delle varie ricette, conoscendo preventivamente l'equivalente in peso. Bastano poche prove con una bilancia per capire a quale livello di riempimento di una tazza, ad esempio, corrispondono 100 grammi di farina aproteica. Lo stesso discorso vale per cucchiai, tazzine, bicchieri, ecc.

Questo metodo di valutazione quantitativa può sostituire la pesatura, che richiede tempi sicuramente più lunghi. La precottura di alcuni componenti di un piatto (con successiva conservazione in frigorifero) può aiutare a risparmiare tempo. Si consiglia di tenere sempre in frigorifero una certa riserva di salse già pronte per l'uso.

Provviste da avere sempre a disposizione

- Pasta aptroteica
- Pane aptroteico
- Farina aptroteica
- Prodotti vari della linea dietetica aptroteica (biscotti dolci, fette biscottate, ecc)
- Riso
- Patate
- Verdure in scatola
- Frutta in scatola
- Frutta e verdure di stagione fresche, in quantità abbondante
- Olio d'oliva
- Margarina vegetale
- Burro
- Cipolle, aglio ed altre erbe aromatiche, fresche o secche
- Vino
- Verdure surgelate
- Patate surgelate.

Alimenti assolutamente vietati

L'assunzione di questi alimenti annulla gli effetti benefici della dieta che noi proponiamo. Si deve assolutamente evitare anche l'assunzione di piccoli quantitativi o «assaggi» degli alimenti suddetti, o anche di pietanze che li contengano in varia misura.

- Carni di qualsiasi tipo, compresa la vitella, il pollo, il coniglio
- Salumi

- Pesce di qualsiasi tipo, crostacei, molluschi
- Estratti di carne, dadi (inclusi quelli vegetali)
- Latte e latticini, di qualsiasi tipo, comprese mozzarelle e ricotta
- Uova
- Dolci, biscotti contenenti uovo o latte
- Cacao e cioccolato
- Bibite confezionate, compresi i succhi di frutta
- Frutta secca (può essere usata solo in piccoli quantitativi per preparare alcune ricette)

Alimenti liberamente consentiti

- Verdura fresca e surgelata, cotta o cruda
- Frutta fresca e sciroppata
- Frullati di frutta
- Spremute di frutta
- Aromi naturali (prezzemolo, aglio, cipolla, sedano, timo, carota, salvia, peperoncino, aneto, erba cipollina, rosmarino, rucola, mentuccia, ecc.)
- Pasta aptroteica
- Prodotti aptroteici (farina, biscotti, frollini, ecc.)
- Pane aptroteico
- Confetture di frutta, miele
- Olio d'oliva
- Margarine vegetali, burro, panna da cucina e per dolci.

Come si usa questo manuale di cucina

Il presente manuale di cucina è suddiviso in vari capitoletti, ciascuno contenente una serie di ricette di facile esecuzione.

Giova ricordare che le ricette sono indirizzate ai pazienti che soffrono di insufficienza renale avanzata, ma che molte di esse possono essere consumate da tutti. Questo rappresenta un grosso vantaggio per chi cucina, perché non è costretto a preparare separatamente il menù del nefropatico da quello degli altri componenti di un nucleo familiare.

È ovvio che le vivande dei pazienti con insufficienza renale, salvo rare eccezioni segnalate dallo specialista nefrologo, devono essere preparate *senza aggiunta di sale*. Nel caso in cui il sale debba essere assunto dai pazienti in quantitativi giornalieri controllati, si consiglia di aggiungerlo agli alimenti dopo la cottura.

I pazienti con insufficienza renale devono consumare almeno tre pasti al giorno: *prima colazione, pranzo, cena*. Si consiglia inoltre un piccolo pasto a metà mattinata e anche una merenda. Le ricette per pranzo e cena sono suddivise in antipasti, primi piatti, secondi piatti,

dolci e dessert, secondo quella che è la suddivisione tipica della cucina italiana.

Per la prima colazione consigliamo il caffè d'orzo, o il thè, o anche il caffè normale, ai quali è possibile aggiungere un cucchiaino di panna.

Molto utili anche macedonie di frutta o altri dessert di frutta, come pure fette biscottate aprotiche con marmellata, miele, gelatina di frutta. Si consiglia una prima colazione ricca, *specialmente se viene saltato lo spuntino a metà mattinata*. Il digiuno prolungato deve essere assolutamente evitato, perché assai rischioso per i pazienti con insufficienza renale cronica.

Le ricette che verranno illustrate costituiscono una dieta *vegetariana* dalla quale sono totalmente escluse le proteine di origine animale: carni dei vari tipi (manzo, vitello, pollo, coniglio, ecc.), pesce, uova, latte e latticini (formaggi, mozzarelle, ricotta, ecc.). Le proteine fornite da questa dieta (0.3 g/kg/die) derivano esclusivamente da vegetali e, da sole, sarebbero insufficienti a soddisfare il fabbisogno giornaliero di proteine. È *pertanto indispensabile la supplementazione della dieta stes-*

sa con aminoacidi essenziali, forniti sia come tali, che sotto forma di chetoanaloghi degli aminoacidi essenziali, privi di azoto. I chetoanaloghi vengono trasformati dall'organismo nei corrispondenti aminoacidi essenziali, utilizzando l'azoto degli aminoacidi non essenziali derivanti dalle verdure. Questa miscela di aminoacidi essenziali e chetoanaloghi viene somministrata in compresse.

Le compresse di aminoacidi e chetoanaloghi sostituiscono completamente le proteine della carne, del latte e latticini, del pesce e delle uova. La dose media è di una compressa ogni 4.5-5 kg di peso corporeo. Devono essere suddivise in tre-quattro o più somministrazioni durante la giornata. Vanno conservate nel recipiente ben chiuso, al riparo dalla luce e in luogo fresco. È merito di questa supplementazione, ad altissimo valore biologico, se le condizioni generali e lo stato di nutrizione degli uremici trattati anche per lunghi periodi risultano eccellenti, cosa che non si verifica sicuramente se i pazienti sono a dieta libera.

La composizione della dieta è la seguente:

Calorie 30-35 kcal/kg/die.
Proteine 0.3 g/kg/die Fosforo 6.5 mg/kg/die Sodio 0.13 mEq/kg/die Potassio 1.1 mEq/Kg/die

La dieta che descriveremo è anche iposodica, priva di sale aggiunto, e questo è indispensabile per avere un buon con-

trollo della pressione arteriosa. L'apporto calorico è soddisfatto in buona parte da succedanei della pasta e del pane normali, il pane e la pasta aproteici, fatti con amidi di varia origine, privi di proteine e a bassissimo contenuto in sodio, mentre il valore calorico è molto alto. Il quantitativo medio da consumare in un giorno per un adulto è 150-200 g di pasta proteica e 150 g di pane.

La gamma dei prodotti aproteici comprende anche dolci, fette biscottate, farina. Il fabbisogno calorico è completato dai lipidi (olio d'oliva, margarina, burro), da piccole dosi di alcool, e dagli zuccheri contenuti nelle verdure, in particolare nel riso e nelle patate. Le verdure e la frutta rappresentano un elemento fondamentale di questa dieta.

Le verdure devono essere cucinate in modo che con esse si possano preparare dei secondi piatti abbondanti. Ciascuna ricetta riportata in questo manuale si riferisce ad una, massimo due porzioni. Per più porzioni i quantitativi riferiti dei singoli componenti di una ricetta devono essere adeguatamente aumentati. Le ricette che proponiamo e di conseguenza, tutta la dieta, sono povere di calcio, ferro e vitamina B. Pertanto, come già detto, è generalmente utile una integrazione con Calcio-Carbonato al fine di aumentare la calcemia, oltre che a ridurre la fosforemia e correggere

l'acidosi metabolica. La Vitamina B₁₂ e i preparati di ferro per os o per via parenterale sono altrettanto indispensabili.

Il peso dei cibi si riferisce al netto degli scarti e a crudo. Il contenuto dei vari alimenti in

proteine, calorie e fosforo è calcolato a crudo.

La cottura per ebollizione comporta una riduzione, variabile da alimento ad alimento, del contenuto in azoto, fosforo, sodio e potassio.

Le ricette

Stuzzichini

Gli «Stuzzichini» sono piccole merende, assai importanti nella dieta per pazienti con insufficienza renale, che possono essere consumate nella mattinata o a metà pomeriggio. Servono ad interrompere il digiuno e spesso completano il fabbisogno calorico di una giornata. Infine, aiutano ad assumere la supplementazione con compresse di aminoacidi essenziali e chetoanaloghi, calcio carbonato, vitamine, ecc.

Bruschetta

- Pane aproteico g 50
- Olio di frantoio g 10
- Aglio 1 spicchio
- Pepe nero macinato (a piacere)
- Pomodoro fresco ben maturo

Tostare il pane aproteico, e mentre è ancora caldo, strusciarlo con l'aglio e cospargerlo abbondantemente con l'olio di frantoio. Spruzzare con il pepe nero, possibilmente macinato al momento. In alternativa, una volta strusciato con l'aglio, il pane può essere strusciato anche con il pomodoro maturo. Possono essere aggiunte anche cimette bollite di cavolo nero.

Panzanella

- Pane aproteico g 50
- Pomodoro g 100
- Cipolla g 20
- Aglio 1/2 spicchio
- Basilico appena colto 3 foglie
- Salsa vinagrette g 10 (vedi "salse")

Spellare il pomodoro, abbastanza maturo, privarlo dei semi e farne un battuto a piccoli pezzi. Tritare finemente cipolla ed aglio. Sminuzzare le foglie di basilico. Riunire tutti i componenti ed aggiungere la salsa vinagrette. Due cucchiaini (25 g) di panzanella vengono spalmati sul pane aproteico tostato e tagliato a fette. La panzanella può essere conservata per due-tre giorni in frigo.

Polenta fritta

- Polenta g 50
- Olio di germe di mais g 20

Tagliare la polenta fredda a fettine sottili. Friggerla nell'olio bollente. Eliminare l'eccesso di olio lasciando asciugare, su apposita carta, la polenta.

Polenta in panzanella

- Polenta fritta g 60
- Panzanella (vedi) g 10

La panzanella viene spalmata sulla fetta di polenta fritta.

Focaccine alla cipolla

- Cipolla g 100
- Olio d'oliva g 20
- "Pasta" (vedi ricetta) g 100
- Pepe nero macinato q.b.

Stendere la "pasta" con le mani unte d'olio e farne 4 dischi. Porli in teglia antiaderente spennellata d'olio. Coprire i dischetti di pasta con la cipolla tagliata a fettine sottili. Cospargere appena con pepe, irrorare con un filo d'olio e cuocere in forno a media temperatura.

Focaccine alle patate

- Patate g 100
- Olio d'oliva g 20
- "Pasta" (vedi ricetta) g 100
- Pepe bianco macinato q.b.

Seguire la stessa procedura della precedente ricetta. Le patate devono essere tagliate a fette molto sottili e non troppo larghe. In sostituzione del pepe, si può utilizzare un trito molto fine di aglio e prezzemolo.

Focaccine al pomodoro

- Pomodoro maturo g 100
- Olio d'oliva g 20
- "Pasta" (vedi ricetta) g 100
- Basilico appena colto 2 foglie
- Origano e capperi q.b.

Spellare e togliere i semi del pomodoro, facendone un battuto a piccoli pezzi. Triturare il basilico. Lavorare la pasta come nella precedente ricetta, in modo da farne 4 piccole «pizzette» leggermente incavate al centro, ove viene posto il battuto di pomodoro. Cospargere con il trito di basilico, aggiungendo un po' di origano e due capperi ben lavati. Cuocere come la ricetta precedente.

Pasta fritta

(panzerotti o quarti fritti)

- "Pasta" (vedi ricetta) g 100
- Olio di germi di mais q.b.
- Salvia 3-4 foglie

Con le mani spolverate di farina apteica dividere in 4 pezzi la pasta, allungarli e metterli nell'olio bollente, assieme alla salvia. Ridurre poi la fiamma e far friggere la pasta a calore moderato. Togliere i quarti quando assumono una doratura uniforme. Se non si aggiunge la salvia, appena tolti dal fuoco i quarti possono essere spolverati con zucchero e/o zucchero di vaniglia.

Crostini con pomodoro e cetriolo

- Pane apteico a fette g 50
- Pomodoro fresco pelato e senza semi g 25
- Cetriolo senza semi g 25
- Burro g 5
- Olio d'oliva g 5
- Prezzemolo
- Pepe bianco

Dopo aver spellato e tolti i semi dal cetriolo e dal pomodoro, tritarli finemente, aggiungere l'olio e spolverare appena con pepe bianco. Imburrare leggermente la fetta di pane apteico e ricoprirla con il pesto suddetto. Cospargere il crostino con prezzemolo fresco finemente tritato.

Ricetta base: pasta per pasta fritta, focacce, pizzette

- Farina apteica g 200
- Acqua g 150
- Lievito di birra g 5

Sciogliere il lievito di birra in poca acqua tiepida, e impastare bene

per alcuni minuti. Mettere l'impasto in una zuppiera di coccio spolverata con farina e farlo lievitare per almeno un'ora a non più di 30 gradi centigradi. Si raccomanda di sciogliere la farina aproteica in modo graduale nell'acqua, sbattendo bene con una frusta, in modo che non si formino grumi.

Antipasti

Vengono illustrate alcune ricette, molto semplici e gradevoli, che sono di estrema importanza per aumentare l'appetito, o per incrementare l'apporto di calorie, in quanto consentono di consumare un certo quantitativo di pane aproteico.

Tutti gli antipasti, ad eccezione dell'insalata di funghi porcini, possono essere conservati in frigo. Si consiglia di accompagnare ciascun antipasto con una-due fettine di pane aproteico, come tale o caldo, appena tostato.

Zucchine marinate

- Zucchine fresche g 250
- Olio d'oliva g 20
- Aceto di vino rosso g 15
- Zenzero, q.b.
rosmarino, aglio

Tagliare «a funghetto» o a fettine le zucchine e, in padella, soffriggerle con l'olio e il rosmarino. Scolare l'olio superfluo, distendere le zucchine su un piatto piano, e cospargerle con l'aceto appena riscaldato, aggiungendo alcuni filettini sottili di zenzero e un po' d'aglio a fettine. Coprire con carta stagnola e tenere per almeno un giorno in ambiente fresco (non in

frigo). Il quantitativo suddetto serve per approntare due-tre piccoli antipasti.

Cipolline in agrodolce

- Cipolline g 750
- Margarina vegetale g 50
- Zucchero g 20
- Aceto di vino rosso g 50

Pelare le cipolline e scottarle in acqua bollente per 5-8 minuti. Fondere la margarina in una casseruola, aggiungere lo zucchero e mescolare per qualche minuto. Quando la margarina comincia ad imbiondire, aggiungere l'aceto e subito dopo le cipolline, mescolandole con cura in modo da assorbire tutto il fondo di cottura. A piacere aggiungere pepe nero in grani tritato. Coprire la casseruola e passare in forno molto caldo per circa 10'. Una volta preparate, le cipolline servono per preparare 5-6 antipasti, conservandole nel frigo.

Scorzanera (o "Barba di prete") con olio e aglio

- Scorzanera g 300
- Olio d'oliva g 30
- Aglio 1 spicchio
- Zenzero una punta
- Prezzemolo q.b.
- Succo di limone q.b.

Raschiare bene le "scorzanera" e tenerle in acqua tiepida e limone perché non anneriscano. Cuocerle quindi mettendole in acqua con un poco di succo di limone a freddo per 25-30 minuti. Scolarle e tagliarle a pezzetti. In una padella rosolare nell'olio la punta di zenzero e lo spicchio d'aglio, quindi aggiungere le scorzanera e far soffriggere per pochi minuti.

Togliere l'aglio e lo zenzero, aggiungendo il succo di limone a piacere e il prezzemolo tritato. La ricetta serve a preparare 2-3 antipasti. Conservare in frigo.

Melanzane marinate

- Melanzane g 500
- Sedano bianco g 30
- Aglio 1 spicchio
- Zenzero q.b.
- Aceto bianco 1 cucchiaino
- Olio d'oliva g 100

Tagliare a fette di 4-5 mm di spessore le melanzane, senza sbuciarle, mettendole a scolare in uno scolapasta, e coprendo con un piatto per esercitare una certa pressione. Lasciare per una notte sotto pressione, in modo da eliminare parte del succo della melanzana. Può essere utile porre sopra il piatto un peso di almeno 1 kg per rendere più efficiente la pressione. Arrostitire le melanzane su una graticola o su una piastra. Tagliare il sedano a tocchetti, l'aglio a fettine e sminuzzare lo zenzero. Bagnare le melanzane appena arrostitite con aceto bianco, indi porle in un contenitore di vetro, aggiungere il sedano e l'aglio e coprire tutto con l'olio d'oliva. Conservare in frigo. Una-due fettine rappresentano un ottimo antipasto.

Peperoni sott'olio

- Peperoni gialli
o rossi g 500
- Succo di limone q.b.
- Olio d'oliva g 100

Ripulire dai semi i peperoni. Arrostitirli bene su piastra o graticola ben calde, togliere la pellicola esterna e tagliarli a strisce di 3-4 cm. Annaffiarli ancora caldi con

succo di limone, porli in un recipiente di vetro e ricoprirli con l'olio. Due-tre fettine costituiscono un antipasto appetitoso. Conservare in frigo.

Insalata di funghi porcini

- Funghi porcini
freschissimi g 30
- Succo di limone q.b.
- Olio d'oliva g 5
- Niepitella q.b.

I funghi devono essere di piccole dimensioni, e freschissimi. Una volta che sono stati accuratamente puliti, tagliarli a fettine sottilissime, e condirli con l'olio. Aggiungere poche gocce di limone e alcune foglioline di niepitella. L'insalata suddetta serve anche per preparare degli appetitosi crostini di funghi, utilizzando fettine tostate di pane aproteico. In questo caso il potere calorico dell'antipasto deve tener conto del quantitativo di pane aproteico utilizzato.

Primi piatti

Come è nella tradizione della buona cucina italiana, i primi piatti di pasta, di riso, di creme di verdura, le minestre e le zuppe sono il principale componente di qualsiasi «menu». Nei pazienti con insufficienza renale cronica i primi piatti assumono un'importanza ancora maggiore, perché rappresentano la principale sorgente di calorie (e quindi di energia). Nella cucina vegetariana esiste una gran varietà di ricette di primi piatti, e questo facilita molto la «compliance» alla dieta,

in quanto la rende assai varia. In questo capitolo esporremo solo una minima parte di queste ricette, lasciando alle conoscenze e alla fantasia di chi cucina eventuali aggiunte e modifiche, purché nella preparazione delle vivande vengano impiegati i soli vegetali indicati nella tabella «alimenti liberamente consentiti».

La «pasta» utilizzabile nella preparazione dei singoli piatti è esclusivamente apteica. Il «riso» è invece quello normale. Nella preparazione di piatti di riso ci si deve attenere scrupolosamente alle modalità indicate, ed utilizzare qualità di riso che tengono bene la cottura. Si consiglia di consumare solo saltuariamente (due-tre volte la settimana) i primi piatti a base di riso. Le salse, i sughi e i ragù vegetali con i quali condire i primi piatti di pasta e riso sono riportati alla fine del capitolo, che è stato suddiviso nei seguenti paragrafi:

- 1) Creme di verdura
- 2) Minestre e zuppe
- 3) Riso e risotti
- 4) Paste
- 5) Salse e ragù vegetali.

Consigliamo di variare di giorno in giorno i primi piatti: questo consente di seguire più facilmente la dieta rendendola più invitante ed appetitosa.

Le creme di verdura

Sono ricette facili da eseguire, molto utili, ad esempio, come primo piatto per la cena. Alcune possono essere servite anche fredde (ad esempio, la

crema di pomodori, di lattuga, di sedano e di carote), e risultano assai gradevoli nel periodo estivo. Essendo la preparazione delle varie creme identica, ci limitiamo a riportarla per esteso solo per una ricetta (crema di sedano). Per le altre varia solo il tipo di verdura utilizzata.

Crema di sedano

- | | |
|------------------------|------------|
| • Sedano | g 50 |
| • Margarina vegetale | g 20 |
| • Farina apteica | g 10 |
| • Panna da cucina | g 20 |
| • Cipolla | g 20 |
| • Aglio | 1 spicchio |
| • Pepe bianco macinato | |
| • Prezzemolo | |
| • Foglie di basilico | n. 2 |
| • Foglia di alloro | n. 1 |

Preparare «a mazzetto» un rametto di prezzemolo, il basilico e la foglia di alloro, legandoli insieme nella parte terminale con un po' di filo in modo da poterli togliere prima di passare le verdure per fare la crema. Tritare finemente la cipolla e farla rosolare nella margarina assieme allo spicchio d'aglio. Unire la verdura scelta, tagliata a pezzetti, ed il mazzetto degli aromi. Far rosolare per pochi minuti. Coprire il tutto con poca acqua, aggiungendo un pizzico di pepe bianco, e far cuocere le verdure per il tempo necessario (da 20 a 30 minuti, a seconda delle verdure utilizzate). Aggiungere acqua, se necessario, in modo che ne rimanga sempre un certo volume (questa acqua condiziona la maggiore o minore fluidità della crema a cottura completata).

Togliere dal fuoco e passare finemente al passatutto, ricordando prima di togliere il mazzetto di aromi e l'aglio. Aggiungere la farina apteica (a parte già mescolata in modo omogeneo con la panna), rimettere sul fuoco, e rimescolando con cura, portare ad ebollizione. Lasciar bollire per 2-3 minuti, sempre rimescolando. Servire il piatto caldo o freddo, a seconda dei gusti e del tipo di verdure utilizzate.

Alcune creme di verdura possono essere utilizzate, a caldo, per «ricoprire» dadetti di pane apteico (30-50 grammi) fritto con olio d'oliva o tostato. Questo aumenta le calorie della vivanda, che diventa pertanto un sostanzioso primo piatto.

Alla crema di verdura può essere aggiunto, a piacere, un «trito» di erbe aromatiche. Ad esempio, un trito di basilico e/o origano per la crema di pomodori, di erba cipollina per la crema di zucca e di carote, ecc. Il trito di prezzemolo può essere aggiunto su tutte le creme. Per la crema di spinaci, può essere usata una minima quantità di passato finissimo d'aglio. I vari «triti» possono anche essere miscelati in un piccolo quantitativo d'olio d'oliva, e quindi versati sulle creme.

Crema di porri e patate

- Porri g 30
- Patate g 50
- Margarina vegetale g 20
- Farina apteica g 10
- Panna da cucina g 20

- Cipolla g 20
- Aglio 1 spicchio
- Pepe bianco macinato
- Prezzemolo
- Foglie di basilico n. 2
- Foglia di alloro n. 1

Per la preparazione, vedi prima ricetta. Si consiglia tuttavia di cuocere per un periodo più lungo le patate, o di usare patate previamente bollite. Per insaporire, prezzemolo e/o aglio tritati finissimi.

Crema di pomodoro

- Pomodoro g 150
- Margarina vegetale g 20
- Farina apteica g 10
- Panna da cucina g 20
- Cipolla g 20
- Aglio 1 spicchio
- Pepe bianco macinato
- Prezzemolo
- Foglie di basilico n. 2
- Foglia di alloro n. 1

Per la preparazione, vedi prima ricetta. Essendo il pomodoro maturo ricco d'acqua, regolarsi per l'aggiunta d'acqua di cottura. Con una spruzzatina di basilico fresco tritato o con origano ed un giro d'olio d'oliva, è un ottimo primo piatto fresco.

Crema di zucca

- Zucca gialla g 100
- Margarina vegetale g 20
- Farina apteica g 10
- Panna da cucina g 20
- Cipolla g 20
- Aglio 1 spicchio
- Pepe bianco macinato

- Prezzemolo
- Foglie di basilico n. 2
- Foglia di alloro n. 1

Per la preparazione, vedi prima ricetta. Insaporita a caldo con erba cipollina, e versata su pane aprotico tostato a dadini, è un sostanzioso primo piatto.

Crema di asparagi

- Cime di asparagi g 100
- Margarina vegetale g 20
- Farina aprotica g 10
- Panna da cucina g 20
- Cipolla g 20
- Aglio 1 spicchio
- Pepe bianco macinato
- Prezzemolo
- Foglie di basilico n. 2
- Foglia di alloro n. 1

Per la preparazione, vedi prima ricetta. Anche questa crema, piuttosto diluita e bollente, può essere utilizzata per una minestra fatta con pane aprotico a dadini, indorato in olio di oliva.

Crema di spinaci

- Foglioline di spinaci g 100
- Margarina vegetale g 20
- Farina aprotica g 10
- Panna da cucina g 20
- Cipolla g 20
- Aglio 1 spicchio
- Pepe bianco macinato
- Prezzemolo
- Foglie di basilico n. 2
- Foglia di alloro n. 1

Per la preparazione, vedi prima ricetta. Piuttosto diluita, servita fredda e rinvigorita con pochissimo pesto d'aglio in olio d'oliva, è un'ottima minestra estiva.

Crema di lattuga

- Lattuga g 100
- Margarina vegetale g 20
- Farina aprotica g 10
- Panna da cucina g 20
- Cipolla g 20
- Aglio 1 spicchio
- Pepe bianco macinato
- Prezzemolo
- Foglie di basilico n. 2
- Foglia di alloro n. 1

Per la preparazione, vedi prima ricetta. La lattuga deve essere tagliata prima della cottura, e cotta per pochi minuti.

Crema di cavolfiore

- Cavolfiore g 100
- Margarina vegetale g 20
- Farina aprotica g 10
- Panna da cucina g 20
- Cipolla g 20
- Aglio 1 spicchio
- Pepe bianco macinato
- Prezzemolo
- Foglie di basilico n. 2
- Foglia di alloro n. 1

Per la preparazione, vedi prima ricetta. Si consiglia di cuocere il cavolfiore abbastanza a lungo. Condire con un giro d'olio prima di servire.

Crema di carote

- Carote g 100
- Margarina vegetale g 20
- Farina aprotica g 10
- Panna da cucina g 20
- Cipolla g 20
- Aglio 1 spicchio
- Pepe bianco macinato
- Prezzemolo
- Foglie di basilico n. 2
- Foglia di alloro n. 1

Per la preparazione, vedi prima ricetta. Le carote più piccole sono più saporite. Una volta pelate, vanno tagliate a piccoli pezzi e cotte a lungo. Molto calda e diluita, la crema di carote può servire per preparare una minestra con pane aprotico a dadini, tostato o fritto. Una spruzzatina di erba cipollina tagliata fine ed un giro d'olio crudo completano questo primo piatto.

Crema di carciofi

- Carciofi g 100
- Margarina vegetale g 20
- Farina aprotica g 10
- Panna da cucina g 20
- Cipolla g 20
- Aglio 1 spicchio
- Pepe bianco macinato
- Prezzemolo
- Foglie di basilico n. 2
- Foglia di alloro n. 1

Per la preparazione, vedi prima ricetta. Utilizzare solo cuori di carciofi molto teneri. Si consiglia di utilizzare la crema, diluita e molto calda, per preparare una minestra di pane aprotico a dadini, arrostito e strusciato appena con aglio. Cospargere con prezzemolo molto fine.

Crema di champignon

- Funghi champignon freschi g 50
- Margarina vegetale g 20
- Farina aprotica g 10
- Panna da cucina g 20
- Cipolla g 20
- Aglio 1 spicchio

Per la preparazione, vedi prima ricetta. Si consiglia di insaporire

con nepitella, durante la cottura, anziché con il «mazzetto» aromatico. Anche questa ricetta si sposa molto bene con il pane aprotico dorato in olio d'oliva e tagliato a dadini.

A conclusione di questo capitolo, vorremmo aggiungere alcuni consigli, allo scopo di rendere più invitanti i primi piatti di creme. Ad esempio, potrebbero essere servite in piatti multido-se, o in piccole ciotole, due, tre o più porzioni ridotte di creme diverse (crema di porri e patate, crema di pomodoro e crema di champignon; oppure crema di carciofi, crema di cavolfiore e di lattuga, ecc.). Un altro consiglio è di preparare più creme, conservarle nel congelatore, e utilizzarle al momento desiderato nella quantità desiderata. Altro consiglio pratico è di congelarle già in piccole ciotole in modo da servirle fredde non appena scongelate. Il periodo di conservazione in frigo a 4°C non deve superare le 48 ore. Infine, con qualsiasi verdura di stagione si possono preparare creme composte, avendo cura di accoppiare verdure compatibili l'una con l'altra: sedano e pomodoro, carote e carciofi, asparagi e patate, ecc. Lasciamo alla fantasia e ai gusti individuali altri possibili accoppiamenti.

Zuppe vegetali

Le zuppe vegetali rappresentano una tradizione della cucina contadina e sono parte integrante della cucina cosid-

detta "mediterranea". La loro preparazione, se pure semplice, richiede tuttavia una discreta dose di esperienza.

Ad esempio. La fragranza della "zuppa frantoiana", piatto povero, ma ricchissimo di sapore e tipico del contado lucchese, deriva soprattutto dalla sapiente ricerca delle erbe di campo aromatiche e dalla loro cottura in tempi diversi, oltre che dalla bontà del "giro" d'olio utilizzato come ultima guarnizione, che è tanto più ricco di sapore quanto più recentemente prodotto.

L'utilizzazione di pane aproteico nella preparazione delle zuppe (che in alcune ricette può essere sostituito da riso bollito o da pasta aproteica corta, per ottimi minestrini), ed olio d'oliva come condimento, rende le zuppe particolarmente ricche dal punto di vista energetico.

Zuppa di cavolfiore

- Cavolfiore g 100
- Farina aproteica g 10
- Cipolla g 20
- Aglio 1 spicchio
- Mazzetto guarnito(*) n.1
- Zenzero 1 punta
- Olio d'oliva g 20
- Concentrato di pomodoro g 5
- Acqua q.b.
- Margarina vegetale g 15
- Pane aproteico g 50

Tagliare a filetti una foglia di cavolo e farla rosolare nell'olio con le cimette del fiore, la cipolla tritata, l'aglio, lo zenzero e il mazzetto

guarnito. Aggiungere il concentrato stemperato in poca acqua. A parte, far imbiondire la farina aproteica nella margarina fusa, diluire con un poco di acqua calda, mescolando in continuazione, e aggiungere al cavolo. Portare a volume con acqua calda, facendo cuocere per almeno 30 minuti. Preparare del pane aproteico a crostino, eventualmente bagnandolo appena con olio, e disporlo in un scodella, nella quale versare la zuppa bollente. Attendere alcuni minuti e servire tiepida.

Zuppa di cavolo cappuccio

- Cavolo cappuccio g 100
- Farina aproteica g 10
- Cipolla g 20
- Aglio 1 spicchio
- Mazzetto guarnito(*) n. 1
- Olio d'oliva g 20
- Acqua q.b.
- Margarina vegetale g 15
- Pane aproteico g 50

Stesso procedimento della zuppa precedente. I crostini di pane aproteico possono essere strisciati con aglio.

Zuppa di zucca e patate

- Zucca gialla g 200
- Patate g 50
- Carote g 30
- Cipolla g 20
- Aglio 1 spicchio

(*) Il mazzetto guarnito è formato da un mazzetto di prezzemolo, 4-5 foglie di basilico e una foglia di alloro, legati insieme con un filo. A cottura completata deve essere tolto dalla zuppa.

- Prezzemolo, sedano, rosmarino
- Olio d'oliva g 30
- Pasta aproteica (o pane aproteico) g 50

Fare un battuto di prezzemolo, aglio, sedano, carota e cipolla, e farlo rosolare ben bene nell'olio. Aggiungere la zucca tagliata a tocchetti e far insaporire per alcuni minuti, eventualmente aggiungendo poca acqua. Per ultimo mettere il rosmarino, e aggiungere acqua in modo da fare un brodo che risulti abbastanza denso a cottura completata. Sono necessari circa 35 minuti di cottura. Può essere usata come base per una minestra, mettendo a cuocere nel brodo la pasta aproteica, o per preparare un zuppa con pane aproteico appena abbrustolito, a dadini.

Zuppa di cipolle

- Cipolla bianca g 150
- Margarina vegetale g 20
- Aglio 1 spicchio
- Farina aproteica g 10
- Pane aproteico g 50
- Panna g 10
- Salsa besciamella g 30 (vedi ricetta)

Tagliare la cipolla a rondelle e metterla a rosolare nella margarina, con uno spicchio d'aglio e una spolveratina di pepe bianco. Tollo l'aglio, unire la farina aproteica e farla ben imbiondire, mescolando ben bene. Aggiungere poca acqua calda, e far bollire per circa 25 minuti. Tostare il pane aproteico a fettine, e strusciarlo con cipolla cruda quando è ancora caldo. In una pirofila disporre le

fettine di pane aproteico, bagnate con un poco di panna riscaldata, e disporre la cipolla in modo da formare uno strato: cipolla, pane, cipolla. Ricoprire con la salsa besciamella e gratinare in forno molto caldo per alcuni minuti.

Zuppa di cime di asparagi

- Cime di asparagi g 40
- Cipolla g 20
- Margarina vegetale g 30
- Panna liquida g 10
- Mazzetto guarnito n. 1
- Aglio 1 spicchio
- Farina aproteica g 10
- Pane aproteico g 50

Far rosolare l'aglio e il trito di cipolla nella margarina, assieme al mazzetto guarnito. Quest'ultimo deve essere poi tolto, come pure l'aglio. Aggiungere le cime di asparagi, e farle rosolare un po' nel soffritto, mescolando delicatamente. A parte, stemperare la panna con un poco di margarina vegetale, aggiungere la farina aproteica, un poco d'acqua calda, mescolando ben bene onde avere una crema omogenea. Aggiungere questa crema alle cime di asparagi, con acqua calda sufficiente ad avere un brodo piuttosto denso. Far cuocere per altri 20 minuti, e versare la zuppa bollente sul pane aproteico tostato e tagliato a dadini.

Zuppa di funghi porcini

- Funghi porcini o champignon g 50
- Aglio 1/2 spicchio
- Prezzemolo, niepitella q.b.

- Cipolla g 15
- Margarina vegetale g 25
- Panna liquida g 10
- Farina apteica g 10
- Pane apteico g 50

Preparazione analoga alla precedente ricetta, ad eccezione del soffritto d'aglio, tagliato a fettine, della cipolla tagliata a dadini, e del prezzemolo e nepitella, finemente tritati. () Funghi secchi g 5.*

Zuppa alla toscana (zuppa alla frantoiana)

- Bietole g 300
- Carote g 50
- Sedano 2 coste
- Cipolla g 100
- Patate g 200
- Zucchine o zucca gialla g 100
- Cavolo verza g 100
- Fagioli borlotti freschi o in scatola g 50
- Piselli freschi o in scatola g 30
- Aglio q.b.
- Prezzemolo q.b.
- Polpa di pomodoro g 50
- Olio d'oliva g 50
- Erbe di campo a piacere

In un tegame fondo fare un soffritto con un battuto fine di cipolla, prezzemolo, sedano, carota e aglio. Al soffritto aggiungere la polpa di pomodoro e far cuocere fino a che l'acqua di vegetazione non si è ritirata. Fare a tocchetti le carote, il sedano, le patate, le zucchine o la zucca gialla. Tagliare la cipolla a cerchi. Aggiungere al soffritto almeno due litri d'acqua calda, e di volta in volta aggiungervi le verdure, met-

tendo per prime le carote, il sedano, il cavolo verza, le zucchine e i fagioli, poi le patate, e per ultimi i piselli e le erbe di campo. Far cuocere a lungo, a fuoco moderato, fino a che il volume dell'acqua non si è ridotto del 50%. Questa zuppa può essere conservata in frigo, e serve per preparare 4 o 5 piatti, ogni volta preparando 50 grammi di pane apteico tostato, agliato a piacere, e versandovi sopra la zuppa bollente. Completare il piatto con pepe macinato e con un giro d'olio.

Brodo vegetale

- Patate g 75
- Cipolla bianca g 75
- Carote g 75
- Aglio 1 spicchio
- Prezzemolo 1 ciuffo
- Bietole g 100
- Sedano 1 costa con foglie
- Chiodi di garofano n. 1

Porre in una pentola gli aromi con le verdure tagliate a dadini. Ricoprire con acqua. Cuocere per almeno un'ora e mezzo a fuoco moderato. A cottura completata passare con passatutto molto fine. Più o meno diluito, questo brodo vegetale può essere utilizzato per la cottura del riso (60 grammi) o di pasta apteica corta (70 grammi). Aggiungere un giro d'olio d'oliva prima di servire.

Acqua cotta

- Cipolle g 20
- Sedano g 10
- Aglio 1 spicchio
- Peperone rosso g 100
- Pomodoro maturo g 150

- Olio d'oliva g 20
- Zenzero una punta

Tritare finemente aglio, cipolla, sedano, facendoli poi rosolare con l'olio in padella. Unire il peperone (strinato e spellato) tagliato a filetti, il pomodoro spellato e battuto (o la polpa di pomodoro già pronta), e lo zenzero. Lasciar cuocere per 15 minuti, aggiungere acqua calda per completare in altri 20 minuti la cottura. Aggiungere l'acqua cotta a crostini di pane aproteico abbrustoliti e agliati (almeno due crostini da 50 grammi ciascuno). Prima di servire, aggiungere un giro d'olio d'oliva crudo.

Minestrone

- Patate g 150
- Cipolla g 70
- Sedano 1 costa
con foglie
- Finocchio g 50
- Cicoria g 100
- Bietole g 125
- Carote g 75
- Zucca gialla g 100
- Porro g 50
- Cavolo verza g 50
- Olio d'oliva g 50
- Polpa di pomodoro
(o polpa pronta) g 50
- Prezzemolo,
basilico q.b.

Ad un soffritto-base composto da olio, cipolla tritata, aglio, prezzemolo, basilico e pomodoro, unire le seguenti verdure, tagliate a pezzetti: patate, zucca, carote, finocchio, sedano con le foglie, facendo ben rosolare, e aggiungendo piccoli quantitativi d'acqua, se necessario. Aggiungere infine il cavolo, le bietole e la cicoria tagliate

a striscioline. Quando tutto sarà ben appassito, unire acqua calda e completare la cottura in circa un'ora e mezza. Può essere consumato come tale, tiepido, con un filo d'olio crudo e pepe macinato, oppure molto caldo può essere versato su dadini di pane aproteico tostati. Infine, passando tutto al passatutto molto fine, può essere utilizzato come una purea di verdura che, diluita con acqua, serve per preparare minestre di pasta o di riso.

Piatti di Riso

Il riso normale può essere utilizzato per la preparazione di primi piatti da consumare non tutti i giorni, ma al massimo tre-quattro volte la settimana. Il riso bollito può anche sostituire, sempre saltuariamente, il pane aproteico, come indicato alla fine di questo paragrafo.

Per preparare i vari piatti riferiti qui di seguito, si consiglia di utilizzare una qualità di riso resistente alla cottura prolungata, e di cuocere per ebollizione (almeno per 20 minuti) in abbondante acqua (un litro per 100 grammi). Questo tipo di cottura deve essere utilizzato anche per la preparazione dei risotti.

Riso in bianco

- Riso g 60
- Burro (o olio d'oliva) g 20
- Noce moscata q.b.

Cuocere il riso in un litro d'acqua, per almeno 25 minuti. Scolarlo e condirlo con olio o burro. Insaporire con abbondante noce moscata grattugiata.

Risotto bianco

- Riso g 60
- Cipolla bianca g 20
- Prezzemolo q.b.
- Burro g 20
- Vino bianco due dita

Cuocere il riso per circa 20 minuti in abbondante acqua. Scolare accuratamente. Preparare a parte un soffritto con il burro, la cipolla bianca tagliata ad anelli e l'aglio a fettine sottili. Quando tutto è ben rosolato, facendo attenzione che l'aglio non bruci troppo, aggiungere due dita di vino bianco e un poco d'acqua. Mettere quindi il riso a completare la cottura, a fuoco lento, aggiungendo un poco d'acqua se necessario. Prima di togliere dal fuoco, cospargere col prezzemolo finemente tritato, e rimescolare con cura.

Risotto al curry

- Riso g 60
- Cipolla g 20
- Burro g 20
- Curry in polvere q.b.
- Aglio q.b.
- Vino bianco secco
1/2 bicchiere

Cuocere il riso in acqua abbondante. Soffriggere la cipolla tritata, con uno spicchio d'aglio intero, nel burro. Unire il riso scolato e il vino bianco. Lasciar cuocere per altri 5 minuti a fuoco vivo, in modo da far evaporare il vino. Aggiungere il curry stemperato in poca acqua tiepida. Non appena il liquido è ritirato, togliere dal fuoco e spruzzare con prezzemolo tritato finissimo.

Risotto al pomodoro

- Riso g 60
- Cipolla bianca g 30

- Pomodoro base
(vedi ricetta) g 40
- Olio d'oliva g 20
- Peperoncino rosso q.b.

Far cuocere per 20 minuti il riso in acqua abbondante e scolare. Soffriggere la cipolla tritata nell'olio d'oliva, aggiungervi il riso, il pomodoro base, un poco d'acqua, e, a piacere, il peperoncino rosso tritato finissimo. Far cuocere il tempo necessario per far evaporare l'acqua.

Risotto ai funghi

- Riso g 60
- Cipolla g 20
- Burro g 30
- Funghi porcini
o champignon (*) g 100
- Prezzemolo q.b.
- Aglio q.b.
- Niepitella q.b.

Cuocere il riso per circa 15 minuti in acqua abbondante. Soffriggere la cipolla con pochissimo aglio nel burro. Tagliare a fettine i funghi () e aggiungerli al soffritto, facendo rosolare un poco, con un po' di niepitella. Porre nel tegame il riso parzialmente cotto, e completare la cottura aggiungendo poco acqua tiepida, man mano che si consuma. Prima di servire, spolverare con il prezzemolo tagliato finissimo. (*) Nel caso si usino funghi secchi, sono sufficienti 5-6 grammi di questi per realizzare il risotto. I funghi devono essere ammolati per circa un'ora in poca acqua calda. Questa acqua, filtrata con garza, può essere usata per completare la cottura.*

Risotto ai peperoni

- Riso g 60
- Cipolla g 20

- Peperone giallo g 30
- Peperone rosso g 30
- Olio d'oliva g 30

Cuocere parzialmente il riso secondo le modalità già descritte in precedenza. Arrostire i peperoni e spellarli, tagliandoli poi a dadini. Aggiungere i peperoni ad un trito di cipolla (con o senza aglio, a seconda dei gusti) e soffriggere il tutto nell'olio. Alla base suddetta aggiungere il riso parzialmente cotto, con un poco d'acqua, e proseguire la cottura per altri 10 minuti.

Riso e bisì

- Riso g 60
- Piselli freschi (*) g 40
- Cipolla g 20
- Burro g 40
- Vino bianco g 20
(2 dita)

Cuocere il riso parzialmente, come già descritto. Tritare la cipolla e soffriggerla nel burro. Aggiungere il riso, sempre a fuoco vivo, e far insaporire per due minuti, rimescolando con cura. Per completare la cottura sono necessari altri 7-10 minuti, e in questo periodo aggiungere di tanto in tanto un poco d'acqua. () Oppure 40 grammi di piselli in scatola.*

Risotto al finocchio

- Riso g 60
- Finocchio g 100
- Cipolla g 20
- Burro g 30
- Foglie di finocchio e prezzemolo q.b.

Cuocere parzialmente il riso in acqua come sopra. Soffriggere nel burro il finocchio e la cipolla trita-

ti piuttosto fini. Aggiungere il riso a fuoco vivo, e lasciare insaporire per un paio di minuti, mescolando con cura. Completare la cottura in circa 10 minuti, aggiungendo un poco d'acqua calda quando sia necessario. A cottura ultimata, cospargere, con un poco di fogliette di finocchio tritate.

Risotto trevisano

- Riso g 60
- Radicchio di Treviso (*) g 60
- Margarina vegetale g 30
- Cipolla g 30
- Aglio q.b.
- Vino bianco q.b.

Cuocere il riso con le modalità già dette. Soffriggere nella margarina la cipolla, l'aglio e il radicchio di Treviso tagliato a strisce, per almeno 3-4 minuti, a fuoco vivo. Aggiungere un poco di vino bianco, e farlo evaporare, sempre a fuoco vivo. Porre infine il riso a completare la cottura, avendo cura di tenerlo all'inizio ad insaporire bene nel soffritto suddetto per un paio di minuti. Per completare la cottura sono sufficienti altri 5-7 minuti. Se necessario, aggiungere piccoli quantitativi d'acqua. () Circa un mezzo cespo di radicchio, pulito delle foglie più esterne e dure.*

Risotto ai fiori di zucca

- Riso g 60
- Fiori di zucca freschissimi (*) g 50
- Zucchine verdi g 20
- Olio g 20
- Cipolla g 20
- Prezzemolo q.b.

Soffriggere nell'olio le zucchine e la cipolla. A parte, cuocere par-

zialmente il riso come già specificato. Tagliare a striscioline i fiori di zucca, dopo averli privati del pistillo e dell'ovario (parte interna). Aggiungere al soffritto il riso e i fiori di zucca, e far insaporire a fuoco vivo. Aggiungere acqua per completare la cottura, che avviene in circa 7-10 minuti. Prima di servire, cospargere il piatto con abbondante prezzemolo tritato.

Riso primavera

- Riso g 60
- Piselli g 30
- Asparagi g 10
- Carciofi (cuore) g 20
- Olio g 20
- Cipolla bianca g 20
- Aglio 1 spicchio
- Vino bianco 2 dita

Tagliare i carciofi e gli asparagi a dadini. Soffriggere in un tegame in olio d'oliva piselli, carciofi, aglio, cipolla e punte di asparagi. Cuocere il riso come sopra, scolare e aggiungere al soffritto a fiamma viva. Bagnare con il vino, far evaporare e infine aggiungere poca acqua per completare la cottura, che avviene in circa 10 minuti. A piacere, guarnire con prezzemolo tritato.

Riso con i carciofi

- Riso g 60
- Carciofi g 50
- Cipolla g 20
- Aglio 1 spicchio
- Olio d'oliva g 30
- Vino bianco 2 dita
- Prezzemolo abbondante

Separare il cuore dei carciofi e farlo a fettine. Preparare il soffritto con la cipolla. Rosolare nell'olio,

aggiungendo il vino bianco, e far evaporare. Aggiungere il riso parzialmente cotto, come già indicato in precedenza, e il prezzemolo tritato fine, far insaporire a fuoco vivo e completare la cottura in circa 10 minuti, aggiungendo un poco d'acqua.

Risotto alla milanese

- Riso g 60
- Burro g 20
- Cipolla g 30
- Zafferano 1 quarto di bustina

Cuocere parzialmente il riso come già detto. Far rosolare nel burro la cipolla, poi aggiungere lo zafferano. Mettere il riso parzialmente cotto e rimescolare per pochi minuti. Completare la cottura aggiungendo poca acqua tiepida di volta in volta.

Paella

Questo piatto, avendo un contenuto calorico molto elevato, può essere consumato come piatto unico per un pasto.

- Riso g 80
- Cipolla g 50
- Aglio 1 spicchio
- Pomodoro a mezza maturazione g 50
- Olio d'oliva g 30
- Peperone rosso g 50
- Peperone verde g 50
- Olive dolci nere g 20
- Olive dolci verdi g 20
- Fagiolini verdi g 30
- Cimetite di cavolfiore g 30
- Piselli g 20
- Vino bianco 1/2 bicchiere

- Prezzemolo q.b.
- Zafferano 1/4 di bustina

Soffriggere la cipolla e l'aglio tritati, e aggiungere il riso crudo, facendo insaporire per un paio di minuti a fuoco vivo. Bagnare con il vino bianco e far evaporare. Aggiungere lo zafferano diluito in poca acqua, le olive snocciolate, il pomodoro spellato e tagliato a cubetti, le listarelle di peperone spellato in precedenza, le cimette di cavolfiore, i fagiolini verdi e i piselli (anziché le verdure fresche si consiglia di usare verdure in scatola) devono essere passate in tegame con un po' di burro e l'aglio a pezzi, aggiungendo un po' d'acqua, per almeno 8-10 minuti. Aggiungere queste verdure al riso, mescolando con cura, e completare la cottura aggiungendo acqua di volta in volta.

Riso pilaff

- Riso da pilaff (tipo Patna) g 100
- Cipolla intera g 50
- Burro o margarina vegetale g 50
- Vino bianco 1/4 bicchiere
- Chiodi di garofano n. 2

Porre a indorare il riso in 30 grammi di burro o margarina per almeno 6-7 minuti. Dopo aver infisso i chiodi di garofano nella cipolla, metterla nel riso, aggiungendo il vino bianco. Far evaporare il vino e coprire il riso con acqua calda. Chiudere la pentola con carta stagnola e porre in forno a calore medio per circa 20 minuti. Tolto dal forno, il riso ri-

sulterà completamente asciutto. Quando è ancora molto caldo, disporlo su un piatto, aggiungendo il restante burro. Il riso Pilaff è un ottimo contorno per verdure in umido, o si accompagna ottimamente a salse. Uso del riso normale in sostituzione del pane aproteico. Il riso normale, cotto per ebollizione, può essere utilizzato saltuariamente in sostituzione del pane aproteico. Infatti, prove di laboratorio dimostrano che si può ottenere, a seguito di cottura per ebollizione, una sottrazione di oltre il 50% del fosforo contenuto nel riso crudo, del 35% dell'azoto derivante dalle proteine, e del 65% del potassio.

Questa sottrazione fa sì che il riso bollito abbia un contenuto molto basso di azoto, fosforo e potassio, ma pur sempre superiore a quello del pane aproteico, a parità di apporto energetico. Per questo non lo si può utilizzare costantemente come succedaneo del pane aproteico.

Il riso deve essere cotto per almeno 30 minuti in acqua molto abbondante (un litro ogni 100 grammi di riso). Si consiglia pertanto di usare qualità di riso che tengono bene la cottura. Anche il Riso pilaff può essere utilizzato a questo scopo, come accompagnamento di secondi piatti di verdura. Si deve però considerare che le modalità di cottura non consentono di rimuovere azoto, fosforo e potassio come avviene per il riso bollito. L'uso del Riso pilaff invece del pane aproteico deve essere ancor più saltuario di quello del riso bollito.

Per rendere più gradevole il riso bollito, e aumentarne il contenuto in calorie, si consiglia di aggiungere del prezzemolo tritato molto fine, o altri aromi e salse, e un po' di margarina vegetale o olio d'oliva, prima di servire.

Piatti di pasta

Rappresentano uno degli alimenti fondamentali della cucina mediterranea. Per questo motivo in Italia vengono prodotti, da anni, degli ottimi succedanei della pasta, privi di glutine, che contribuiscono in maniera determinante a soddisfare il fabbisogno energetico. La linea dei prodotti aproteici richiede tuttavia alcuni accorgimenti per la cottura: acqua abbondante, tempi abbastanza rigorosi, lavaggio immediato con acqua calda dopo che è stata scolata l'acqua di cottura. Questi accorgimenti sono di estrema importanza per la buona riuscita dei primi piatti a base di pasta.

Spaghetti in bianco

- Spaghetti aproteici g 100
- Margarina vegetale
o olio d'oliva g 20
- Noce moscata q.b.

Appena scolata la pasta condire con l'olio tiepido o con la margarina fusa. Spolverare con noce moscata grattugiata.

Spaghetti con salsa pomarola

- Spaghetti aproteici g 100
- Salsa pomarola
(vedi ricetta) g 40
- Panna g 20
- Basilico 2 foglie

Far addensare la panna in padella, unendo anche un po' di margarina vegetale. Aggiungere la salsa pomarola e le foglie di basilico a striscioline. A fuoco vivo insaporire nella salsa gli spaghetti cotti e scolati.

Spaghetti aglio, olio e peperoncino

- Spaghetti aproteici g 100
- Olio d'oliva g 20
- Aglio 1 spicchio
- Peperoncino una punta

Soffriggere nell'olio l'aglio tagliato a fettine e il peperoncino a striscioline, facendo attenzione a che l'aglio non bruci. Aggiungere al soffritto in padella gli spaghetti appena scolati e far insaporire per poco tempo a fuoco vivo.

Spaghetti (o pasta corta) con pesto alla genovese

- Spaghetti
(o maccheroni
o penne) g 100
- Pesto alla genovese
(vedi ricetta) g 20
- Margarina vegetale g 10

Appena scolata la pasta, aggiungere il pesto alla genovese e la margarina fusa, amalgamando ben bene.

Spaghetti con la cipolla

- Spaghetti aproteici g 100
- Cipolla g 20
- Prezzemolo q.b.
- Olio d'oliva g 20

Rosolare bene nell'olio la cipolla e il prezzemolo finemente tritati, e aggiungere in padella la pasta cotta al dente, facendo saltare per pochi secondi.

Spaghetti o tagliatelle al ragù di funghi

- Spaghetti o tagliatelle
aproteici g 100
- Ragù di funghi porcini
(vedi ricetta) g 30

Appena cotta la pasta, scolarla e lavarla con acqua bollente. Aggiungere quindi il ragù di funghi caldo.

Pasta alla pomarola e basilico

- Spaghetti aproteici g 100
- Salsa pomarola g 30
- Basilico fresco 4 foglie
- Olio d'oliva g 20

Riprendere la salsa pomarola in un soffritto di olio e basilico, e aggiungere alla pasta appena scolata. Prima di servire, insaporire con due foglie di basilico fresco tagliate a striscioline.

Spaghetti con zucchini

- Spaghetti aproteici g 100
- Zucchini g 50
- Olio d'oliva g 20
- Aglio e salvia q.b.
- Salsa base
di pomodoro
(vedi ricetta) g 30

Tagliare a rondelle le zucchini e saltarle in padella con salvia a striscioline e aglio a pezzetti. Aggiungere la salsa base di pomodoro e la pasta scolata e cotta al dente. Completare la cottura della pasta tenendola in padella per un paio di minuti. Spolverare con prezzemolo tritato fine.

Spaghetti con melanzane e olive nere

- Spaghetti aproteici g 100
- Melanzane g 50

- Olive nere di Grecia n. 5
- Olio d'oliva q.b.
- Sedano,
aglio e origano q.b.
- Salsa base di pomodoro
(vedi ricetta) g 30

Tagliare a fette spesse la melanzana, e metterla a spurgare spruzzando con sale. Dopo alcune ore, lavarle con moltissima acqua per eliminare il sale e asciugarle con un canovaccio. Soffriggere le fette in padella, passandole poi sulla carta scottex per eliminare l'olio in eccesso. Tagliarle quindi a filetti. Far rosolare, sempre in padella, in poco olio d'oliva, il sedano tagliato a bastoncini, l'aglio a fettine e la polpa delle olive nere. Aggiungere la salsa base di pomodoro e le melanzane, mantenendo a fuoco vivo per un paio di minuti. Infine, aggiungere la pasta aproteica cotta al dente e lasciar insaporire ancora per un paio di minuti. Prima di servire, spolverare con origano.

Spaghetti con carciofi

- Spaghetti
(o pasta tagliata)
aproteici g 100
- Cuori di carciofi g 50
- Prezzemolo 1 mazzetto
- Aglio 1 spicchio
- Olio d'oliva g 20

In un tegame far soffriggere i cuori di carciofi, precedentemente sbollentati in acqua e limone, con abbondante prezzemolo e aglio tagliato a fettine, avendo sempre cura che l'aglio non bruci. Aggiungere eventualmente un dito di vino. Nel tegame mettere gli spaghetti appena scolati e far insaporire a fuoco vivo per un mi-

nuto. Cospargere di prezzemolo tritato fine prima di servire.

Pasta ai peperoni

- Pasta aproteica g 100
- Peperoni gialli e rossi g 60
- Sedano, prezzemolo e aglio q.b.
- Salsa base di pomodoro (vedi ricetta) g 30
- Olio d'oliva g 20

Arrostire i peperoni e spellarli. Rosolare un po' di prezzemolo, aglio ed il sedano a dadini. Aggiungere i peperoni tagliati a striscioline, far insaporire per qualche minuto, ed aggiungere infine la salsa di pomodoro. Mettere nel tegame la pasta appena scolata e saltarla per un minuto a fuoco vivo.

Pasta con cime di asparagi

- Pasta aproteica g 100
- Cime di asparagi g 30
- Margarina vegetale g 20
- Cipolla g 10
- Aglio e prezzemolo q.b.
- Panna g 10

Scottare gli asparagi e tagliare le cime. In un tegame far rosolare la cipolla tagliata molto fine, l'aglio e il prezzemolo. Aggiungere le cime degli asparagi e far insaporire per alcuni minuti. Per ultima, aggiungere la panna, mescolando con cura. Saltare per circa un minuto la pasta appena scolata nel tegame, e prima di servire spruzzare con prezzemolo tritato finissimo.

Penne all'arrabbiata

- Penne aproteiche g 100
- Ragù all'arrabbiata (vedi ricetta) g 30

Saltare le penne appena scolate in un tegame contenente il ragù.

Penne al tartufo

- Penne aproteiche g 100
- Panna g 10
- Margarina vegetale g 20
- Tartufo bianco o nero q.b.

Stemperare in un tegame la panna nella margarina fusa e aggiungere le penne appena scolate. Far insaporire per pochi secondi, porre nel piatto e affettare il tartufo sopra la pasta.

Penne al fungo porcino

- Penne aproteiche g 100
- Funghi porcini g 30
- Panna g 10
- Margarina vegetale g 20
- Aglio, prezzemolo e niepitella q.b.

In un tegame rosolare ben bene il prezzemolo, l'aglio e i funghi porcini, tagliati a fettine, nella margarina. Da ultimo aggiungere la panna. A fuoco vivo, far saltare nel tegame per alcuni secondi le penne scolate. Spruzzare con prezzemolo e niepitella tritati finissimi prima di servire.

Maccheroni alla panna

- Pasta aproteica g 100
- Panna g 20
- Cipolla g 10
- Margarina vegetale g 20
- Noce moscata q.b.

Soffriggere la cipolla nella margarina, aggiungere uno spruzzo di brandy e far evaporare l'alcool. Unire la panna e un po' di noce moscata grattugiata. Saltare in questa salsetta i maccheroni appena scolati.

Maccheroni gratinati

- Pasta aproteica g 100
- Besciamella (vedi ricetta) g 50
- Dadini di margarina vegetale q.b.
- Noce moscata q.b.

Stratificare in pirofila la pasta aproteica cotta al dente, con la besciamella, spolverando a piacere con noce moscata. Aggiungere qua e là la margarina in dadini. Far gratinare in forno molto caldo.

Pasta gratinata

Ciascuna delle ricette fin qui esposte può essere utilizzata per fare delle ottime paste gratinate, in particolare quando si usino i ragù delle ricette base (vedi Salse). Basta utilizzare la besciamella (vedi Salse) e avere l'accortezza di cuocere la pasta al dente, prima di stratificarla nella pirofila.

Maccheroni alla contadina

- Pasta aproteica g 100
- Salsa di pomodoro (vedi ricetta) g 30
- Olio d'oliva g 20
- Olive verdi snocciolate g 10
- Cipolla g 10
- Carota g 10
- Aglio 1 spicchio
- Origano q.b.

Fare un trito di cipolla, aglio e carota, aggiungere la salsa di pomodoro e le olive verdi snocciolate, tagliate a rondelle. Saltare in questa salsa i maccheroni cotti al dente e appena scolati, per almeno un minuto, aggiungendo origano. A piacere, spolverare con pepe bianco tritato.

Matuffi (pallette) di farina gialla

- Farina di mais g 150
- Farina aproteica g 25
- Margarina vegetale g 20
- Ragù di funghi o Ragù di verdure o Salsa pomarola (vedi ricette) g 50

Cuocere la farina di mais e la farina aproteica a mo' di polenta, avendo aggiunto la margarina all'acqua bollente. Una volta completata la cottura, formare in un piatto fondo le pallette a strati, ponendo sul fondo del piatto un primo strato di una delle salse suddette, calda, poi uno strato di pallette, poi di ragù e così via. Se avanza un po' di vivanda, questa può essere consumata anche fredda.

Pappa al pomodoro

- Pomodori freschi g 100
- Pane aproteico g 60
- Porro g 20
- Basilico fresco 6-8 foglie
- Zenzero una punta
- Pomodoro concentrato g 50
- Olio d'oliva g 20

Mettere l'olio in un tegame e farci rosolare il porro e lo zenzero ben tritati. Unire il concentrato disciolto in poca acqua e il pomodoro fresco tagliato a pezzi (oppure la polpa pronta), le foglie di basilico tagliate a striscio, e far bollire per alcuni minuti. Aggiungere l'acqua calda, e quando ricomincia l'ebollizione, mettere il pane tagliato a pezzetti. Lasciar cuocere per altri 5 minuti. La pappa al pomodoro può essere consumata calda, fredda o riscal-

data. Prima di servire, spolverare con origano e condire con un giro d'olio crudo.

Salse

Le salse descritte in questo capitolo, oltre a servire da condimento ai vari piatti di pasta aroteica, possono essere utilizzate per ravvivare il sapore delle verdure cotte e del riso bollito. Inoltre, spalmate su fette di pane aroteico appena tostato o soffritto, possono servire per preparare spuntini, antipasti, crostini e ottimi primi piatti di pane aroteico.

Salsa base di pomodoro

- Pomodori tipo S. Marzano maturi g 1500
- Olio d'oliva g 80
- Mazzetto di prezzemolo e basilico n. 1
- Aglio 2 spicchi
- Cipolla g 50
- Pepe in chicchi n. 3

Scottare i pomodori in acqua bollente, spellarli una volta raffreddati, togliere i semi e l'acqua di vegetazione, quindi farne un battuto piuttosto fine. A parte, in una casseruola porre un po' d'olio, la cipolla finemente tritata, i grani di pepe, l'aglio intero e il mazzetto di prezzemolo e foglie di basilico. Far rosolare il tutto per almeno 10 minuti. Togliere dal soffritto l'aglio, il mazzetto e i chicchi di pepe, e aggiungere il pomodoro battuto, unendo anche, a crudo, l'olio rimasto. Conservare la salsa in frigo. Si consiglia di usarla il giorno dopo

la preparazione. La salsa è adatta per ogni tipo di piatto che richieda la presenza di pomodoro.

Salsa pomarola

- Pomodori tipo S. Marzano maturi o pomodori pelati g 1500
- Carota g 100
- Sedano g 60
- Cipolla g 100
- Prezzemolo 1 mazzetto
- Basilico 5-6 foglie
- Aglio 2 spicchi

Mettere a freddo in un tegame i pomodori a pezzi, o i pelati, assieme agli odori interi. In genere l'acqua di vegetazione è sufficiente per la cottura. Nel caso si usino pelati in scatola, mettere tutto il contenuto senza scolare. Far cuocere per ebollizione per almeno un'ora e mezzo, quindi passare il tutto con un passatutto, o omogenizzare con tritatutto elettrico. Conservare in frigo. Prima di utilizzare la salsa, riscaldarla con olio d'oliva in ragione di 20 grammi d'olio per 100 grammi di salsa, oppure riscaldarla come tale e aggiungere l'olio a crudo una volta che la salsa è stata posta sulla pietanza.

Salsa besciamella

- Burro o margarina vegetale g 40
- Farina aroteica g 20
- Panna liquida g 30
- Acqua 1 bicchiere
- Noce moscata q.b.

Far fondere il burro o la margarina in un tegame, unendo poi la farina.

Far imbiandire l'impasto mescolando senza interruzione con un cucchiaino, in modo da evitare grumi. Togliere dal fuoco e, sempre mescolando con cura, aggiungere la panna liquida e l'acqua calda. Il quantitativo d'acqua deve variare a seconda della consistenza desiderata della salsa. Porre di nuovo sul fuoco e far cuocere per almeno 15 minuti, sempre mescolando con cura. Quando la cottura è quasi completata, grattugiare sulla salsa abbondante noce moscata.

Salsa al pepe verde

- Cipolla g 10
- Burro o margarina g 20
- Farina apoteica
1/2 cucchiaino
- Panna liquida g 10
- Pepe verde
in scatola 8-10
grani
- Acqua

Far rosolare appena la cipolla, tritata finissima, nel burro o margarina fusi. Aggiungere la farina apoteica, e far imbiandire. Togliere dal fuoco e aggiungere un poco d'acqua calda e la panna, sempre mescolando con cura. Porre di nuovo a completare la cottura aggiungendo il pepe in grani poco prima di togliere dal fuoco. La consistenza della salsa varia a seconda del rapporto acqua-farina apoteica, e del tempo di cottura. Si consiglia di servirla calda con piatti di verdure o di patate.

Salsa di cipolline sottaceto

- Burro o margarina g 10
- Cipolla g 10
- Farina apoteica g 10
- Panna liquida g 10

- Cipolline sottaceto
(molto piccole) g 30
- Foglie di timo,
pepe bianco
in polvere q.b.
- Paprika in polvere q.b.
- Acqua

Soffriggere la cipolla, tagliata molto fine, nel burro o margarina. Far imbiandire la farina apoteica nel burro o margarina fusi, mescolando con cura. Aggiungere, a freddo, la panna liquida e un poco d'acqua, a seconda della consistenza che si vuol dare alla salsa. Rimettere sul fuoco, spolverare con il timo finissimo, un'inezia di pepe e una punta di paprika rossa. Sempre rimescolando con cura, far cuocere per qualche minuto. Aggiungere le cipolline a fine cottura. Si accompagna molto bene a piatti di patate e verdure cotte.

Salsa mostarda

- Burro
o margarina g 10
- Cipolla g 10
- Farina
apoteica g 10
- Senape 1/2 cucchiaino
- Panna liquida g 10
- Pepe in polvere q.b.
- Zucchero q.b.
- Acqua q.b.

Tritare finissima la cipolla e farla rosolare nel burro o margarina. Aggiungere la farina apoteica e far imbiandire, mescolando con cura. Togliere dal fuoco, aggiungendo la panna e un poco d'acqua. Spolverare con una punta di pepe e con lo zucchero, rimettendo sul fuoco per completare la cottura. Prima di servire, aggiungere la senape e mescolare fino

ad avere una salsa ben omogenea. Si accompagna bene a riso bollito, patate e piatti di verdura.

Salsa alle erbe

- Cipolla g 10
- Burro o margarina g 15
- Farina apteica g 10
- Panna g 10
- Erbe (erba cipollina, rucola, prezzemolo, crescione, aneto ecc.)
- Acqua

Soffriggere la cipolla tritata finemente nel burro, aggiungere la farina apteica e far imbiondire. Togliere dal fuoco e aggiungere la panna e un poco d'acqua calda, a seconda della consistenza desiderata della salsa. Far cuocere a fuoco moderato per alcuni minuti, e aggiungere per ultime le erbe tritate finissimo. Servire con riso bollito, patate, verdure cotte, ecc.

Salsa ai capperi

- Burro o margarina g 10
- Cipolla g 10
- Farina apteica g 10
- Panna liquida g 10
- Capperi g 10
- Noce moscata
- Acqua

Soffriggere la cipolla nel burro, e aggiungere, per far imbiondire, la farina apteica, mescolando accuratamente. Togliere dal fuoco e aggiungere la panna e un po' d'acqua. Rimettere sul fuoco, spruzzare con noce moscata grattugiata ed infine, a cottura quasi completata, aggiungere i capperi interi, avendo cura di averli lavati abbondantemente per far perdere loro l'eccesso di sale. Servire con piatti di riso e patate.

Salsa al curry

- Burro
 - o margarina g 10
- Cipolla bianca g 10
- Farina g 10
 - apoteica
- Panna liquida g 20
- Aglio 1 spicchio
- Curry 1 cucchiaino
- Acqua

Tritare la cipolla e soffriggerla con l'aglio intero nel burro. Togliere l'aglio, aggiungere la farina, e far imbiondire. Aggiungere il curry e la panna, omogeneizzando molto bene. Completare la cottura, aggiungendo acqua se necessario. Ottima per il riso pilaff.

Ragù di funghi porcini

- Olio d'oliva g 30
- Cipolla g 30
- Carote g 30
- Funghi porcini freschi* g 100
- Aglio 1 spicchio
- Pomodoro fresco maturo g 150
- Concentrato di pomodoro g 5
- Prezzemolo, niepitella

Tritare finemente carota, cipolla ed aglio e soffriggerli nell'olio. Unire i funghi tagliati a pezzi. Aggiungere il pomodoro fresco passato, un poco d'acqua, e abbondante prezzemolo e niepitella tagliati fini. Far cuocere per circa un'ora, in modo da far ritirare l'acqua. È un ottimo ragù per tagliatelle, spaghetti, riso bollito e crostini di pane apteico. () In sostituzione dei porcini, possono essere usati champignon freschi, pari peso, o 10 grammi di*

funghi secchi, ammollati in acqua calda. Questa, opportunamente filtrata, può essere usata come acqua di cottura.

Ragù di verdure

- Carote g 80
- Porri g 40
- Cipolla g 50
- Funghi
champignon g 50
- Peperone verde g 50
- Pomodoro maturo g 500
- Olio d'oliva g 30
- Concentrato
di pomodoro 1/2
cucchiaino
- Sedano una costa
- Prezzemolo, rosmarino,
aglio, origano e paprika in
polvere

Grattare le carote, affettare i funghi, tagliare ad anelli il porro e la cipolla, ed il peperone a striscioline. Sbollentare i pomodori, sbucciarli e tagliarli a cubetti. Soffriggere nell'olio l'aglio a fettine, il sedano tritato, il prezzemolo e il rosmarino. Aggiungere di volta in volta le carote, i porri, i funghi, la cipolla, il peperone verde ed il pomodoro maturo con la sua acqua di vegetazione. Aggiungere anche il concentrato e una punta di paprika. Se necessario, aggiungere acqua. Far ritirare a fuoco lento per oltre un'ora, e aggiungere una spruzzata di origano a cottura quasi completata. La salsa di verdure è un ottimo condimento per spaghetti, tagliatelle, pasta corta e risi bolliti.

Ragù all'arrabbiata

- Aglio 1 spicchio
- Basilico 6-7 foglie

- Peperoncino
rosso una punta
- Pomodoro
maturo g 200
- Olio d'oliva g 20

Tagliare a fettine l'aglio, a striscioline il basilico e soffriggerli, assieme al peperoncino (più o meno generoso, a seconda del sapore più o meno piccante che si vuoi ottenere) nell'olio d'oliva. Scottare il pomodoro, spellarlo e tagliarlo a pezzi. Aggiungere al soffritto e far cuocere per circa 10 minuti a fuoco molto vivo. Ottimo ragù per pasta corta e penne, oltre che per crostini di pane apriteico.

Pesto alla genovese

- Olio d'oliva g 20
- Basilico
freschissimo,
coltivato
in terrazza 15 foglie
- Prezzemolo
2 rametti
- Pinoli g 20
- Noci g 20

Triturare in un mortaio il basilico, il prezzemolo, le noci e i pinoli, fino a ridurre tutto a poltiglia. Aggiungere l'olio a poco alla volta, continuando a sbattere con una frusta. La lavorazione deve essere molto accurata, ed il quantitativo d'olio da usare è in funzione della maggior o minor consistenza del pesto.

Ottimo per spaghetti, pasta corta, risi bolliti e patate bollite. Essendo indispensabili per la preparazione del pesto i pinoli e le noci, che sono ricchi di fosforo e proteine, l'uso della salsa deve essere saltuario.

Salse fredde piccanti

Queste salse sono indicate per condire insalate, verdure cotte, ecc. Alcune possono essere utilizzate anche per piatti di riso, di pasta, per bruschette con pane apriteico, ecc. Essendo di intenso sapore, le salse fredde piccanti sono particolarmente utili per ovviare all'assenza di sale nei piatti di insalata, verdure, patate, riso, ecc.

Salsa vinagrette

- Olio d'oliva
- Aceto di vino
- Pepe macinato

In un piatto fondo unire il pepe (pepe bianco per vino bianco) all'aceto, sbattendo per qualche secondo con una forchetta. Continuando a sbattere, aggiungere l'olio fino a formare una emulsione omogenea.

Salsa citronette

- Olio d'oliva
- Limone
- Pepe

Si prepara come la precedente, utilizzando il limone anziché l'aceto.

Olio allo zenzero (olio saraceno)

- Olio d'oliva di frantoio
- Zenzero maturo

Dividere in due lo zenzero e privarlo dei semi. Lasciarlo in infusione nell'olio per almeno 24 ore. Eliminare quindi lo zenzero.

Salsa all'arancia

- Pomodoro g 100
- Succo d'arancia g 30
(4 cucchiaini)
- Olio d'oliva g 20

- Aglio, basilico, e prezzemolo q.b.

Preparare una polpa con il pomodoro spellato e privo di semi. Mettere a soffriggere in una casseruola nell'olio d'oliva il prezzemolo, l'aglio e il basilico (prezzemolo e basilico preparati a mazzetto; l'aglio, intero). Aggiungere il pomodoro, il succo d'arancia e cuocere per 2-3 minuti. Togliere gli odori e con il frullatore omogeneizzare il resto della salsa, oppure passarla con passatutto fine. Questa salsa è indicatissima per condire l'insalata di finocchio, guarnendo il piatto con un rametto di finocchio e spruzzando con pepe bianco macinato.

Salsa alle olive

- Pomodoro g 100
- Olive verdi snocciolate g 20
- Olive nere g 10
- Peperone rosso g 50
- Olio d'oliva g 20
- Pepe macinato bianco

Snocciolare e tagliare a filetti le olive. Arrostitire il peperone, togliere la buccia e tagliarlo a listarelle. Spellare, privare dei semi e tagliare a dadini il pomodoro. Cuocere nell'olio i vari ingredienti per circa tre minuti. Spolverare con pepe bianco, o macinato o fresco. Questa salsa è particolarmente indicata per l'insalata di cavolo. Molto gradevole per crostini di pane apriteico abbrustolito.

Salsa di lattughe

- Lattuga (cuore) g 100
- Aceto balsamico 1 cucchiaino
- Olio g 30

- Prezzemolo, erba cipollina
- Succo di limone
1 cucchiaino
- Pepe macinato

Sminuzzare la lattuga e gli altri ingredienti e frullarli bene con un frullatore, assieme all'olio. Aggiungere infine un po' di pepe macinato. Ottima salsa per condire l'insalata di carciofi.

Salsa verde

- Pane aprotico g 30
- Cetriolini
sottaceto g 10
- Capperi
sott'aceto g 10
- Prezzemolo 1 ciuffo
- Aglio ½ spicchio
- Pepe bianco macinato (poco)
- Aceto di vino bianco 1 cucchiaino
- Olio d'oliva 3 cucchiaini

Bagnare con l'aceto la mollica di pane aprotico, strizzare un poco per far scolare l'eccesso di aceto e schiacciare bene con una forchetta. Tritare finemente tutti gli altri ingredienti, riunirli, ed infine amalgamare bene il tutto con l'olio. Questa salsa è molto indicata per piatti a base di verdure fritte o per patate bollite.

Salsa marinara

- Rosmarino
- Prezzemolo
- Aglio
- Scorza d'arancia
- Olio
- Aceto di vino

Sminuzzare con cura l'aglio e il prezzemolo. Aggiungere le foglioline di rosmarino, e mettere con

la scorza d'arancia a macerare in abbondante olio d'oliva. Insaporire con aceto di vino rosso. Lasciar riposare almeno per un giorno. La salsa si usa per crostini caldi di pane aprotico o per patate bollite.

Salsa d'aglio

- Prezzemolo un ciuffo
- Aglio 3 spicchi
- Olio d'oliva
- Zenzero

Mettere nel frullatore un bei ciuffo di prezzemolo, l'aglio sbucciato, e la punta di zenzero, sminuzzando finemente. Aggiungere abbondante olio d'oliva e omogenizzare bene. La salsa serve per guarnire piatti di riso in bianco o per patate bollite.

Salsa alle cipolle

- Cipolla bianca g 100
- Margarina g 20
- Olio d'oliva
3 cucchiaini
- Besciamella (vedi ricetta)
- Panna g 20
- Pepe bianco macinato

Sbollentare per qualche minuto la cipolla, sgocciolarla, farla a pezzi e metterla a stufare in una casseruola con olio e pepe. Far cuocere bene senza rosolare, aggiungere la besciamella e rimettere sul fuoco a fiamma bassa per completare la cottura, almeno per 30 minuti. Passare con il passatutto fine e completare la purea con la panna e il burro, lavorando per un po' fino ad ottenere una purea omogenea. Si può accompagnare a tutte le verdure fritte.

Secondi piatti

Nella cucina di tutti i giorni le verdure sono considerate solitamente un "contorno" delle pietanze a base di carne, pesce, formaggi ecc. Nella cucina vegetariana diventano la pietanza principale: con fantasia e un dispendio di tempo non eccessivo è possibile preparare dei secondi piatti di verdure assai gustosi e nutrienti. Riportiamo alcune ricette, che possono servire anche da spunto per altri piatti creati sul momento, purché si usino sempre gli alimenti consentiti.

Torte di verdure

Per preparare delle torte di verdure è necessaria una "base" di pasta fatta con farina aproteica, della quale descriviamo la ricetta. Questa pasta può essere utilizzata anche come base per la pizza.

Pasta "base" per torte di verdura o pizza

- Farina aproteica g 250
- Acqua g 150
- Margarina o burro g 50
- Lievito chimico g 5

Impastare la farina nell'acqua fino ad ottenere una pasta omogenea e consistente. Aggiungere la margarina fusa poco alla volta, infine il lievito chimico. Lavorare ancora a fondo la pasta. Lasciar riposare a temperatura ambiente per almeno 1/2 ora prima di usare la pasta, spianata, come fondo per le torte di verdura o la pizza.

Torta di riso e bietole

- Riso g 100
- Bietole g 300

- Pane aproteico g 50
- Olio d'oliva g 20
- Prezzemolo, noce moscata, pepe, cannella, aglio
- Pasta base (vedi ricetta)

Cuocere il riso, scolarlo e metterlo in una zuppiera. Tagliare il pane aproteico in piccoli cubetti e bagnarlo con l'acqua di cottura del riso, in modo da renderlo morbido. Cuocere le bietole, strizzarle bene, tritarle e saltarle in padella dopo aver soffritto nell'olio uno spicchio d'aglio. Triturare finemente il prezzemolo e unirlo alle bietole, al riso ed al pane aproteico nella zuppiera. Spolverare con poco pepe, un po' di noce moscata e un po' di cannella. Impastare i vari ingredienti in modo omogeneo. Stendere la pasta con il mattarello fino ad avere uno spessore di 3-4 millimetri. Ungere con olio una teglia e stendervi la pasta, in modo che sporga dai bordi. Distendere l'impasto sulla sfoglia, poi, con le dita bagnate d'olio, ripiegarla sull'impasto ritagliandola a becchi con un coltellino. Mettere in forno caldo e cuocere per 30-40 minuti a temperatura media.

Torta di zucchine (scarpaccia)

- Zucchine piccole g 300
- Fiori di zucca 3 o 4 g 100
- Cipolla bianca g 100
- Farina aproteica g 100
- Acqua g 300
- Olio g 30
- Pepe bianco fine q.b.*

Tagliare a rondelle le zucchine verdi e a strisce i fiori, dopo aver tolto

loro il gambo e il pistillo. Tagliare a fettine sottili la cipolla, porre il tutto in una zuppiera, e spolverare appena con il pepe, lasciando poi riposare per alcuni minuti. Preparare poi una pastella con l'acqua, la farina aproteica e 2/3 dell'olio, aggiungendo le verdure tritate. Porre tutto in teglia appena unta, formando uno strato non superiore a 1,5 cm. Arabescare la superficie con un filo d'olio, ponendo in forno piuttosto caldo. La cottura è completa quando le superficie assume un colore dorato.

* Questa torta può essere anche preparata come "dessert", sostituendo al pepe due cucchiari di zucchero.

Torta di verdure miste

- Peperone giallo g 50
- Melanzane g 50
- Pomodoro g 50
- Cipolla g 20
- Farina aproteica g 20
- Panna g 20
- Olio g 20
- Origano e pepe bianco in polvere q.b.
- Pasta base (vedi ricetta)

Tagliare le melanzane a cubetti, saggiarle e far perdere loro l'acqua di vegetazione. Sciacquarle molto bene per togliere il sale ed asciugarle. Tagliare ad anelli la cipolla, a pezzetti il peperone, a cubetti il pomodoro, dopo averlo spellato e privato dei semi. Far soffriggere le verdure nell'olio, con uno spicchio d'aglio. Gettare l'aglio una volta soffritto le verdure, e spolverare con il pepe e l'origano. Fare un impasto con panna da cucina liquida e farina, unire il soffritto di verdure e rimescolare con cura.

Stendere la pasta base (uno strato sottile) in una teglia imburrata, aggiustarvi il composto e arricciarne i bordi. Cuocere in forno caldo per 30-40 minuti.

Torta di porri

- Porri g 200
- Burro g 30
- Vino bianco (due dita) g 20
- Panna g 30
- Farina aproteica g 10
- Pasta per torte (vedi ricetta)
- Pepe bianco in polvere, noce moscata

Tagliare a pozzetti i porri (la parte bianca e più tenera) e soffriggerli in una parte del burro (g 20). Quando stanno rosolando, aggiungere il vino bianco e far evaporare. Continuare poi la cottura con un poco d'acqua. Amalgamare bene la farina aproteica con la panna, aiutandosi con una frusta. Scolare i porri dall'eccesso d'acqua e unirli all'impasto in un tutto omogeneo. Spolverare con pepe e noce moscata; stendere la pasta per torte in strato sottile, metterla in una teglietta unta e versarci sopra l'impasto. Sul tutto mettere alcuni pozzetti del burro avanzato. Cuocere in forno caldo per circa 30 minuti.

Torta di funghi

- Funghi (porcini o champignon) g 100
- Cipolla g 10
- Vino bianco g 20
- Prezzemolo q.b.
- Niepitella q.b.
- Panna g 20

- Farina aproteica g 10
- Olio d'oliva g 20
- Aglio 1 spicchio
- Pasta per torte
(vedi ricetta)

Tagliare i funghi* a «funghetto» e la cipolla a fette sottili. Soffriggerla nell'olio con l'aglio e, quando è rosolata, asportare l'aglio e aggiungere i funghi, il prezzemolo, la niepitella e un po' di succo di limone. Quando sono ben rosolati, aggiungere un po' di vino bianco e far evaporare quasi del tutto. Sciogliere la farina nella panna ed aggiungervi i funghi, facendo un impasto omogeneo. Spianare la pasta per torte in strato sottile, disporla in una teglia unta, e versarvi l'impasto di funghi. Cuocere in forno a 170-200 gradi per circa 20-30 minuti, e prima di servire cospargere la torta con prezzemolo tritato finissimo.

* Consigliamo di usare esclusivamente funghi secchi

Tortino di melanzane

- Melanzane rotonde g 100
- Pomodoro rotondo g 100
- Basilico 3 foglie
- Olio g 30
- Pepe q.b.
- Farina aproteica q.b.

Affettare a rotelle le melanzane con la buccia, saleggiarle e far perdere loro l'acqua di vegetazione. Lavarle quindi a lungo in acqua abbondante per togliere il sale, e asciugarle accuratamente. Infarinarle appena con la farina aproteica, quindi friggerle in olio e aglio da entrambi i lati. Asciugarle con scottex. In una pirofila, fare strati alterni di melanzane e pomodoro

tagliato a fette rotonde. Ciascuno strato deve essere cosperso con il basilico a striscioline. Mettere in forno ben caldo a gratinare.

Tortino di patate

- Patate g 100
- Pepe bianco q.b.
- Salvia 2-3 foglie
- Aglio 1 spicchio
- Olio g 20

Sbucciare le patate e affettarle «a fiammifero». Cospargerle appena di pepe bianco. In una padella antiaderente soffriggere nell'olio le patate, la salvia e l'aglio, facendole ben dorare. Togliere l'aglio, l'olio in eccesso e la salvia. Disporre le patate in un pirofila a «cestino» sul quale possono essere posti intingoli al pomodoro, dalla semplice salsa alla peperonata e alla rotatouille di melanzane. In questo caso si consiglia di passarle per alcuni minuti in forno caldo.

Torta di peperoni e melanzane al pepe verde

- Peperoni gialli g 50
- Melanzane rotonde g 50
- Olio g 20
- Pepe verde in grani q.b.
- Farina aproteica g 10
- Panna liquida g 20
- Cipolla bianca g 20
- Origano, timo q.b.
- Pasta per torte
(vedi ricetta)

Lavorare le melanzane come descritto per il tortino di melanzane. Strinare i peperoni e spellarli con cura. Tagliare a cubetti il pomodoro, dopo averlo spellato. Passare le melanzane in farina aproteica e friggerle per pochi minuti nell'olio, con un po' di prezzemolo e uno

spicchietto d'aglio (da gettare), assieme ai peperoni tagliati a strisce. In un tegamino, mescolare la panna con un po' di farina apoteica e alcuni grani di pepe verde, portando ad ebollizione lentamente e cuocendo per pochi minuti. In una teglia unta, stendere una sottile sfoglia di pasta per torte, e stendervi le melanzane, i peperoni ed il pomodoro. Mettere a cuocere in forno caldo. Prima di servire, versarvi sopra la salsina con il pepe verde.

Verdure ripiene

Le verdure ripiene costituiscono un secondo piatto unico, assai nutriente, in quanto il ripieno può essere costituito da alimenti ad elevato contenuto calorico, quali il riso o il pane apoteico.

Consigliamo sempre di aggiungere al ripieno di verdure un po' di riso bollito o di pane apoteico ammollato. Le salse piccanti possono rappresentare il condimento ideale per questi secondi piatti.

Cappelle di porcini ripiene

- Funghi porcini ben sodi, con cappella piuttosto grande n. 2
- Pane apoteico (o riso bollito) g 30 (g 40)
- Aglio 1 spicchio
- Panna g 10
- Prezzemolo, niepitella
- Olio d'oliva

Staccare i gambi dei funghi, nettarli, lavarli e tritarli. Pulire bene le cappelle con un panno umido e

togliere un po' della parte inferiore verde. Triturare finemente aglio, prezzemolo e niepitella. Bagnare con la panna la mollica del pane apoteico, e strizzarla delicatamente (nel caso si usi il riso bollito, immergerlo nella panna). Rosolare nell'olio, con un poco d'aglio e prezzemolo, i gambi tritati e la polpa della parte inferiore della cappella, scolare dall'olio, e unire al pane (o al riso), aggiungendo anche tutti gli altri ingredienti, fino a formare un impasto morbido. Nel frattempo, in forno moderatamente riscaldato, asciugare per 10 minuti le cappelle dei funghi. Riempire con il ripieno le cappelle stesse, spolverare con un po' di pane apoteico secco grattugiato, cospargerle con un filo d'olio e metterle in forno a fuoco vivo, per almeno 20-25 minuti. Essendo i funghi ricchi di proteine e fosforo, si consiglia di consumare solo saltuariamente questo piatto.

Carciofi alla fiorentina

- Carciofi (n. 4-5) g 200
- Pane apoteico (o riso cotto) g 20 (30 g)
- Spinaci già cotti g 50
- Burro g 30
- Panna g 20
- Besciamella (vedi ricetta) 2-3 cucchiaini
- Noce moscata

Asportare le foglie dure esterne dei carciofi, togliere i gambi e la peluria interna, comprese le spine. Si ottengono così delle coppette per alloggiarvi il ripieno. Metterli a lessare in acqua acidula* per almeno cinque minuti. Una volta scolati, asciugarli e passarli in

padella, ove verranno tenuti ad insaporire nel burro e nella panna precedentemente riscaldati. Disporli su una pirofila unta di burro. Nel sugo di cottura dei carciofi, insaporire anche gli spinaci e il pane aroteico ammollato in poca acqua, o il riso. Riempire con l'impasto i carciofi, coprirli con la besciamella, spolverare con abbondante noce moscata e far gratinare il tutto in forno molto caldo.

* Acqua con limone spremuto o con alcune fette di limone.

Peperoni ripieni

- Peperoni gialli
o verdi g 200
- Olio d'oliva g 30
- Panna g 10
- Il ripieno è costituito da riso pilaff (vedi ricetta)

Togliere la calotta superiore dei peperoni (in corrispondenza del picciolo) e conservarla per la cottura successiva. Togliere i semi del peperone e la pellicola interna, quindi riempirli con il riso pilaff. Ricoprire con la calotta. In una pirofila dal bordo alto, mettere i peperoni nell'olio e farli rosolare per qualche minuto, rigirandoli delicatamente in modo da insaporirli in modo uniforme, senza versare il ripieno. Togliarli dalla pirofila, riprendere il fondo di cottura con panna, fare un sughetto, rimettere i peperoni ripieni nella pirofila e bagnarli con cura con detto sugo. Metterli in forno caldo per completare la cottura.

Melanzane ripiene

- Melanzane tonde g 200
- Olio g 30

- Salsa base di pomodoro g 20
- Champignon g 30
- Pane aroteico (o riso bollito g 40) g 20
- Panna g 20
- Cipolla
- Aglio, prezzemolo, timo, origano

Pulire, tritare e soffriggere in olio, aglio e cipolla tritati e i funghi champignon, unendovi poi il pane bagnato con la panna e strizzato, oppure il riso bollito, la panna e le erbe aromatiche. Far insaporire per qualche secondo, facendo un ripieno omogeneo con il quale farcire le melanzane, le quali saranno state in precedenza pulite, saleggiate, lavate e svuotate. In una pirofila verranno poi rosolate nell'olio, aggiungendo la salsa di pomodoro. Una volta riempite, passare nel forno molto caldo per circa 20 minuti.

Pomodori ripieni

- Pomodori rotondi di media grandezza (3-4) non troppo maturi g 250
- Riso bollito o pane aroteico ammollato nella panna liquida g 50
- Aglio
- Mentuccia
- Origano
- Salsa di pomodoro (vedi ricetta)

Togliere la calotta superiore ai pomodori, svuotarli e lasciarli scolare capovolti su carta scottex. Mettere in ciascun pomodoro il ripieno fatto con le erbe aromatiche tritate, l'aglio tritato finissimo, e il ri-

so o il pane aproteico. Coprire con la calotta, porre i pomodori in una pirofila ove si aggiungerà un cucchiaio o due di salsa di pomodoro, un giro d'olio e l'origano. Mettere in forno caldo per 30-40 minuti.

Zucchine ripiene

- Zucchine di media grandezza (3-4) g 200
- Olio d'oliva g 20
- Panna g 20
- Pane aproteico (o riso bollito g 40) g 30
- Prezzemolo abbondante
- La parte verde di uno zucchini
- Aglio
- Pinoli g 10
- Pepe bianco un pizzico

Scavare le zucchine con lo strumento apposito. Immergere la mollica del pane aproteico nella panna e strizzare il pane. Tritare la parte più esterna, verde, delle zucchine e miscelare bene con il prezzemolo tritato, l'aglio e i pinoli sminuzzati, la panna e il pane aproteico (o il riso bollito), facendo un ripieno omogeneo. Riempire con il ripieno le zucchine, e farle rosolare in un po' d'olio in una pirofila per alcuni minuti. Prima di passarle in forno, spremere sul ripieno un filo di pomodoro concentrato o, con un cucchiaio, decorare con la salsa di pomodoro.

Verdure fritte

La modalità più comune di friggere le verdure è quella di «impanarle» con la farina. In questa maniera si possono cucinare sia verdure già cotte (les-

sate) come i finocchi, le costole di bietola, i cardoni, oppure verdure crude, come carciofi, zucchini tagliati a fette, pomodori a fette, zucca gialla e melanzane.

Si deve usare, ovviamente, la farina aproteica, che può essere anche mescolata con un 10-20% di farina normale. Per friggere si consiglia olio di mais o olio d'oliva. Si possono usare salvia, aglio o rosmarino, a seconda dei casi, per insaporire il fritto. I funghi freschi fritti sono un piatto assai gustoso, ma non possono essere consumati più di una-due volte al mese, perché contengono notevoli quantità di proteine e fosforo. Prima di servire i fritti di verdura, spruzzarli con un poco di limone e cospargerli, a piacere, di foglioline di prezzemolo tritato. Si consiglia comunque, una volta tolta la verdura frita dalla padella, di far assorbire l'eccesso d'olio con un po' di carta scottex.

Un ottimo piatto di verdure fritte si può preparare con le melanzane, secondo la ricetta «melanzane marinate» illustrata nel capitolo «antipasti». Nel periodo estivo questa pietanza può costituire un ottimo secondo piatto, da servirsi, ad esempio, dopo una crema di verdura per una colazione o una cena fredda.

Un altro modo di preparare le verdure fritte è quello di immergerle in una «pastella». Queste frittelle hanno un valore calorico molto maggiore delle semplici verdure fritte, per-

ché inglobano parecchia farina apteica e trattengono più olio di cottura, anche dopo esser state scolate. Suggeriamo una semplice ricetta per preparare la «pastella».

Pastella per verdure fritte

- Farina apteica g 50
- Birra bionda 2 dita
in un bicchiere
- Acqua 1 bicchiere

Sciogliere la farina nell'acqua sbattendo energicamente con un frusta, per evitare la formazione di grumi. Unire la birra e continuare ad agitare. Lasciar riposare un paio di minuti prima di immergervi la verdura da friggere. Con questa pastella è possibile friggere qualsiasi verdura, cruda o bollita. Fra le verdure crude consigliamo: fiori di zucca, zucchine tagliate a fette sottili, pomodori a media maturazione, melanzane, mele renette, banane, zucca a fettine sottili, ecc. Fra le verdure bollite consigliamo: coste di sedano, coste di bietola, scorzanera, finocchi, cimette di cavolfiore, anelli di cipolla, cardoni, carciofi. Per friggere si consiglia olio di semi (olio di mais) o olio d'oliva.

Verdure bollite

In un manuale di cucina questo capitolo non viene di solito trattato, perché le verdure bollite sono considerate un piatto semplice e di nessuna difficoltà. Ma quando il manuale è rivolto a pazienti con insufficienza renale, vale la pena di fare alcune considerazioni che, se pure apparentemente banali, sono di un certo interesse dietetico

e medico. Il processo di cottura per ebollizione sottrae da qualsiasi alimento un determinato quantitativo di sostanze, che passano nell'acqua di cottura. Ne consegue un «impoverimento», se vogliamo, dell'alimento stesso. Per esempio, alcune vitamine idrosolubili, l'acido folico, l'acido citrico, ecc., si riducono nell'alimento cotto per ebollizione, rispetto all'alimento crudo. Alcune proteine si denaturano, si scindono in parti più piccole (peptoni) e un certo quantitativo di azoto finisce nell'acqua di cottura. Ma questo processo di impoverimento, come abbiamo visto ad esempio per il riso e le patate, può risultare vantaggioso per la alimentazione dei pazienti con insufficienza renale cronica. Oltre alla sottrazione di una piccola parte di azoto proteico (che per la stragrande maggioranza delle verdure ha scarsa importanza in quanto esse contengono poche proteine) l'ebollizione rimuove molti elettroliti (sodio, potassio, fosforo, calcio, magnesio, ecc.) in percentuale varia, che per alcune verdure può superare il 60% del contenuto a crudo. Non ci sono limitazioni al consumo di verdure bollite, di qualsiasi tipo. La sola eccezione riguarda i legumi. È noto che la soia contiene proteine e fosforo in percentuale simile alla carne e quindi, come la carne, non può essere utilizzata nella cucina dei pazienti con grave insufficienza renale. Fagioli, piselli, ceci,

lenticchie, fave, contengono un quantitativo di proteine e di fosforo minore rispetto alla soia e alla carne. Con l'ebollizione i fagioli perdono circa il 30% del loro contenuto di azoto, ed il 50% di fosforo. Quanto rimane in fosforo e proteine nell'alimento cotto è comunque tale da far sì che i legumi possano essere consumati solo saltuariamente, come secondo piatto unico, ed in quantitativi limitati. In questo manuale i legumi sono utilizzati esclusivamente per la preparazione di zuppe di verdura o minestroni. Con le verdure bollite consigliamo di preparare dei secondi piatti composti, utilizzando più varietà di verdure, compresa la patata. Il condimento con olio d'oliva aumenta notevolmente il valore energetico dei piatti a base di verdure cotte, di per sé povere in calorie. Si consiglia di condire abbondantemente con olio d'oliva vergine, ravvivando il sapore con aceto di vino bianco o rosso, o con limone, o con le salse piccanti descritte nel corrispondente capitolo. Le verdure bollite possono essere infine utilizzate come base per piatti gratinati, per stufati al pomodoro, per fritti ecc. (vedere i rispettivi capitoli).

Verdure gratinate

Gli sformati di verdura e le verdure gratinate rappresentano un secondo piatto assai nutriente, in considerazione del fatto che l'utilizzazione di salsa besciamella o di altre salse a

base di burro e farina aproteica aumenta notevolmente il valore calorico delle verdure, solitamente molto basso. Riportiamo alcune ricette, selezionate fra quelle più gustose della cucina nostrana.

Asparagi alla salsa di vino

- Asparagi (parte verde) g 200
- Burro g 10
- Cipolla g 10
- Vino bianco 3 dita
- Farina aproteica g 10
- Panna g 10
- Prezzemolo
- Aglio
- Pepe bianco

Tritare la cipolla e soffriggerla nel burro con l'aglio e il prezzemolo. Unire il vino, farlo ridurre alla metà, e aggiungere la farina aproteica, la panna e un poco d'acqua. Far addensare bene la salsa e filtrarla. Mettere in una pirofila le punte di asparagi e coprirli con la salsa. Aggiungere due fiocchi di burro, spolverare con pane aproteico grattugiato e un po' di pepe bianco, e passare a gratinare per circa 30 minuti in forno molto caldo.

Fondi di carciofo ghiotti

- Carciofi g 200
- Burro g 20
- Prezzemolo
- Besciamella (vedi ricetta)

Scottare in acqua acidula la parte più tenera dei carciofi. Raffreddarli in acqua e tagliarli a pezzi piuttosto grossi. Disporre i carciofi in una pirofila contenente il burro fuso e un po' di prezzemolo tritato.

Far insaporire a fuoco vivace, coprire il tutto con la salsa besciamella e gratinare.

Sformato di finocchi

- Finocchi g 200
- Besciamella (vedi ricetta) g 100
- Burro g 20
- Noce moscata

Lessati i finocchi, farli a fette piuttosto spesse, porli nella pirofila a soffriggere nel burro. Coprire con la besciamella, spolverare con noce moscata e mettere a gratinare in forno.

Sformato di cardoni

- Cardoni g 200
- Salsa besciamella (vedi ricetta) g 100
- Margarina vegetale g 30
- Aglio 1 spicchio
- Noce moscata

Far cuocere i cardoni, dopo averli spellati e sfilati, in acqua acidula. Farli a pezzi e metterli a soffriggere in una pirofila con la margarina e l'aglio, fino a che non sono indorati. Togliere l'aglio, spolverare con abbondante noce moscata e coprire con la besciamella. Spolverare ancora con noce moscata e mettere a gratinare in forno caldo per almeno 40 minuti. Una variazione della ricetta suddetta consiste nell'utilizzare, anziché 30 grammi di margarina, 20 grammi di burro e 10 grammi di panna, e pepe bianco tritato anziché la noce moscata. Dopo aver soffritto i cardoni nella margarina e panna, fino a che questa salsa non è ritirata, aggiungere la

besciamella, spruzzare con il pepe e gratinare come sopra.

Sformato di bietole

- Bietole lessate g 200
- Noce moscata q.b.
- Aglio 1 spicchio
- Besciamella g 100
- Margarina g 30

Mettere a rosolare nel burro le bietole con lo spicchio d'aglio intiero. Togliere l'aglio, spolverare con la noce moscata grattugiata, aggiungere la besciamella, spolverare ancora con noce moscata e pane aproteico grattugiato e gratinare in forno caldo.

Nello stesso modo si può fare uno sformato di spinaci. In questo caso si consiglia di adoperare burro anziché margarina.

Pomodori dorati

- Pomodoro g 200
- Olio d'oliva g 20
- Besciamella g 50
- Pane grattugiato aproteico
- Basilico

Tagliare in due i pomodori non ancora totalmente maturi, eliminando semi e acqua di vegetazione. Farli rosolare in padella con l'olio e due foglie di basilico. Eliminare il basilico. Porli allora in una pirofila, spolverare con pochissimo pepe bianco grattugiato, coprirli con la besciamella, cospargerli di pane grattugiato aproteico, decorare con una-due foglie di basilico, e mettere a gratinare per almeno 40-50 minuti.

Verdure al pomodoro

Con l'aggiunta di salsa di pomodoro, molte verdure lessa-

te possono rappresentare la base di secondi piatti in umido.

Cavolo strascicato

- Cavolfiore g 100
- Pomodoro maturo g 70
- Olive nere snocciolate g 20
- Olio d'oliva g 20
- Aceto rosso 1 cucchiaino
- Timo 1 rametto
- Pepe bianco tritato

Lessare il cavolo per almeno 10 minuti dopo che ha iniziato l'ebollizione. Raffreddarlo, farlo a pezzetti, e metterlo in padella con l'aglio, il timo e le olive e l'olio. Far insaporire il tutto, spolverare con il pepe e aggiungere il pomodoro fatto a pezzetti, dopo averlo spelato e privato dei semi. Spruzzare con l'aceto e far cuocere per almeno 15 minuti.

Patate alla salvia (patate in umido)

- Patate g 100
- Pomodoro maturo (o salsa o passata di pomodoro, o pomodoro pelato) g 50
- Olio d'oliva g 20
- Zenzero
- Aglio
- Salvia

Mettere in una casseruola l'olio, l'aglio, la salvia e le patate tagliate a pezzi piuttosto grossi. Lo zenzero può essere aggiunto a piacere. Rosolare per qualche minuto a fuoco vivace. Versarci sopra il pomodoro tritato e completare la cottura, aggiungendo eventualmente acqua calda.

Rotatouille di melanzane

- Melanzane g 100
- Sedano g 40
- Polpa di pomodoro g 50
- Olio d'oliva g 40
- Cipolla g 10
- Pepe bianco a piacere

Tagliare le melanzane a funghetto, eventualmente già spurgate con il sale per una notte, soffriggerle con una parte dell'olio, asciugarle dell'eccesso d'olio. Per dieci minuti, scottare il sedano in acqua bollente. Tritare il pomodoro maturo. Nel restante olio, in padella, soffriggere le cipolle, aggiungervi il pomodoro e tirare un po' la salsa. A questo punto aggiungere le melanzane, il sedano tagliato a bastoncino, mescolare il tutto e completare la cottura, aggiungendo acqua se necessario.

Zucchine in umido al timo

- Zucchine g 100
- Pomodori maturi g 50
- Timo 1 rametto
- Prezzemolo
- Aglio 1 spicchio
- Olio d'oliva g 20
- Pepe bianco macinato

Tagliare a bastoncino le zucchine e metterle in una casseruola assieme agli odori e al pomodoro passato. Rimescolare di tanto in tanto con un mestolo di legno, e cuocere a fuoco lento. Prima di togliere dal fuoco, cospargere con prezzemolo finemente tritato.

Fagiolini al basilico

- Fagiolini verdi (anche in scatola) g 150
- Pomodoro maturo (o polpa di pomodoro) g 70

- Cipolla g 20
- Carota 1 piccola
- Aglio 1 spicchio
- Basilico 1 mazzetto di foglie
- Olio d'oliva g 30

Tritare la cipolla, tagliare a fettine sottili la carota, unire l'aglio intero e mettere tutto a rosolare nell'olio. Aggiungere quindi i fagiolini spun-tati e lavati, e in precedenza bolli-ti (questa operazione è superflua con i fagiolini in scatola) far roso-lare a fuoco vivo per pochi minuti, quindi aggiungere il pomodoro e il ciuffetto di basilico. Cuocere a fuoco lento.

Stringhe (fagiolini di S. Anna) al pomodoro

- Fagiolini "stringhe" g 150
- Aglio 2 spicchi
- Polpa di pomodoro g 100
- Un poco d'acqua
- Olio d'oliva g 25

In una pentola mettere a soffriggere nell'olio l'aglio e le stringhe. Quando queste si sono ammorbi-dite completamente, aggiungere il pomodoro e un poco d'acqua. Far cuocere a fuoco lento finché l'ac-qua sia quasi del tutto ritirata.

Composta di verdure al pomodoro

- Bietole lessate g 100
- Patate lessate g 70
- Fagioli lessati (o ceci lessati) g 30
- Aglio 2 spicchi
- Prezzemolo 1 ciuffo
- Sedano una costa

- Polpa di pomodoro g 100
- Olio g 30

In un tegame far soffriggere nel-l'olio il prezzemolo, l'aglio e il se-dano tagliato a bastoncino. Ag-giungere di volta in volta la bietola tritata, le patate bollite a pezzi, i fagioli o i ceci lessati, e insapori-re. Aggiungere poi la polpa di po-modoro e far ritirare per qualche minuto.

Fagiolini stortini (fagiolini gialli) stufati

- Fagiolini stortini sbollentati g 100
- Olio d'oliva g 25
- Polpa di pomodoro g 50
- Aglio 1 intero
- Pepe macinato

Mettere i fagiolini a stufare in una casseruola con l'olio e l'aglio. Quando sono ben rosolati, ag-giungere la polpa di pomodoro. La cottura deve essere lenta, e se non è indispensabile, si consiglia di non aggiungere acqua. Spolverare appena con il pepe, quando la cot-tura è quasi completata.

Verza al vino bianco

- Cavolo verza g 200
- Aglio 1 spicchio
- Vino bianco 2 dita
- Polpa di pomodoro g 100
- Olio d'oliva g 25

Lessare per 15 minuti la parte in-terna della verza tagliata a strisce, lavare poi con acqua fredda e strizzare bene. Mettere a rosolare in un padella l'aglio intero, aggiun-gere il cavolo e spolverare con il pepe. Aggiungere quindi il vino e coprire la padella. Evaporato il vi-

no, aggiungere il pomodoro e far cuocere per alcuni minuti, fino a che non si sia ben ritirata l'acqua di vegetazione, rimescolando ogni tanto con un cucchiaino di legno.

Puree di verdure

Le puree di verdure sono piatti molto semplici, che possono essere consumati da soli, come secondi piatti, oppure si possono accompagnare a verdure fritte, crostoni di verdure, ecc., come contorno.

Purea di patate

- Patate g 200
- Margarina vegetale g 40
- Panna liquida g 20
- Noce moscata

Far bollire le patate sbucciate, scolarle e passarle allo schiacciapatate. In una casseruola aggiungere la panna e, a caldo, la margarina, lavorando bene con un mestolo di legno. Spolverare a piacere con noce moscata. Per rendere la purea della fluidità voluta, aggiungere acqua tiepida.

Purea di carote

- Carote g 200
- Margarina vegetale g 30
- Olio d'oliva g 10
- Panna g 20
- Acqua q.b.
- Pepe bianco macinato a piacere

Fare a tocchetti le carote, e metterle a cuocere nell'acqua con un cucchiaino d'olio. Quando sono cotte, sgocciolarle, passarle al passatutto o nel frullatore fino a formare un composto omogeneo. Metterle sul fuoco in una casseruola, aggiungendo un poco d'acqua tiepida, la margarina vegetale e la

panna. Lasciar ritirare fino a che la purea non ha la densità desiderata. Spolverare con un poco di pepe bianco, e servire con un giro d'olio e una foglia di basilico come guarnizione.

Purea di zucca gialla

- Zucca gialla g 200
- Margarina vegetale g 40
- Panna g 20
- Farina apteica g 10
- Pepe bianco macinato
- Salvia
- Olio d'oliva g 10

Fare a pezzi la zucca e cuocerla in poca acqua con un mazzetto di salvia. Quando è quasi cotta, gettare la salvia, scolare la zucca e passare al passatutto o frullare. In una casseruola porre la purea a rosolare nel burro fuso, aggiungere la panna e la farina apteica disciolta in poca acqua tiepida. Amalgamare tutto con un cucchiaino di legno e completare la cottura fino al momento in cui la purea non ha la consistenza desiderata. Prima di servire, passare un giro d'olio e guarnire con due foglie di salvia.

Purea di cipolle

- Cipolle g 300
- Riso g 30
- Acqua q.b.
- Zucchero 1 pizzico
- Margarina vegetale g 20
- Panna g 20
- Pepe bianco macinato

Affettare le cipolle e metterle a cuocere in acqua, con il riso, lo zucchero e il pepe. Passare al

passatutto o al frullatore fino ad avere una completa omogenizzazione. Porre la purea in una casseruola e a caldo aggiungere la panna e la margarina. Lasciar cuocere per qualche minuto.

Purea di ceci

- Ceci ammollati g 200
- Aglio 2 spicchi
- Salvia 1 mazzetto
- Margarina vegetale g 20
- Panna liquida g 10
- Olio d'oliva
- Pepe nero in grani macinato

Completare la cottura dei ceci ammollati con uno spicchio d'aglio e la salvia in mazzetto. Gettare la salvia, e passare al passatutto o al frullatore i ceci sbucciati. In una casseruola far soffriggere in un poco d'olio l'altro spicchio d'aglio, con due foglie di salvia. Gettare aglio e salvia quando sono indorati. All'olio aggiungere quindi la purea di ceci, la margarina e la panna, lavorando per un po' a caldo finché non viene un composto omogeneo. Lasciar ritirare a piacere, e servire con un giro d'olio d'oliva e una spolverata di pepe nero macinato. Questa purea può anche essere servita su crostoni di pane aproteico abbrustolito e agliato, unto con un filo d'olio. Essendo i ceci un alimento ricco in proteine e fosforo, consigliamo il consumo saltuario di questo piatto.

Verdure alla crema

Cavolini di Bruxelles alla crema

- Cavolini di Bruxelles g 200
- Burro g 20
- Panna g 20

- Farina aproteica 1 pizzico
- Noce moscata
- Pepe

Lessare i cavolini in acqua bollente e metterli in un tegame con il burro (o margarina vegetale) liquefatto. Preparare una crema con la panna liquida, la farina aproteica e un poco d'acqua in un tegamino, e quando è fluida al punto giusto, versarla sui cavolini rosolati nel burro e cosparsi di pepe macinato e noce moscata.

Spinaci alla crema

- Spinaci (2 spinaci di pallette bolliti) g 200
- Margarina vegetale g 20
- Farina aproteica 1 pizzico
- Noce moscata
- Pepe
- Aglio 1 spicchio

In una casseruola mettere nel burro lo spicchio d'aglio e gli spinaci bolliti, ben strizzati. Far insaporire per alcuni minuti, e togliere l'aglio. In un tegamino preparare la solita crema di farina aproteica, panna e un poco d'acqua. Versare sugli spinaci la crema, e continuare a cuocere per alcuni minuti. Spolverare con noce moscata e pepe.

Piselli e cipolline alla crema

- Piselli freschi g 200
- Cipolline g 60
- Margarina g 20
- Prezzemolo, basilico un mazzetto
- Panna liquida g 20
- Farina aproteica un pizzico
- Pepe a piacere

In una casseruola riunire piselli, cipolline, mazzetto guarnito, la

margarina e un pizzico di pepe. Far rosolare, bagnare con poca acqua tiepida e cuocere dolcemente. Togliere il mazzetto quando le verdure sono quasi asciutte, e versare la crema, fatta nel modo solito con la panna, la farina aproteica e un poco d'acqua. Completare la cottura facendo ritirare la crema.

Barbabietole alla crema

- Barbabietole g 200
- Panna g 20
- Margarina g 20
- Farina aproteica un pizzico
- Pepe macinato a piacere

Tagliare a fette le barbabietole, e farle insaporire in un tegame con il burro e una spolverata di pepe. Preparare la crema con la panna e la farina aproteica, e versarla sulle barbabietole disposte nel piatto.

Verdure in bianco

Cipolle al forno

- Cipolle g 300
- Olio d'oliva g 20
- Aceto di vino bianco 1 cucchiaino
- Prezzemolo q.b.
- Pepe bianco macinato a piacere

Scottare le cipolle pelate in acqua bollente per 15 minuti. Pareggiarle asportando il polo superiore e inferiore, e quindi dividerle in due, secondo il diametro maggiore. Con un cucchiaino eliminare un po' del cuore, formando così delle copette. Metterle in una teglia e cospargerle con prezzemolo tritato, il pepe macinato e l'olio. Cuocere a fuoco moderato, bagnandole ogni tanto con il loro sugo di cottura. Prima di toglierle dal fuoco,

spruzzarle con l'aceto, lasciandolo evaporare per un paio di minuti.

Carciofi alla mentuccia

- Carciofi g 200
- Mentuccia 1 rametto
- Prezzemolo 1 ciuffo
- Succo di mezzo limone
- Olio g 20
- Pepe a piacere

Pulire i carciofi delle foglie esterne e lasciare un pezzetto di gambo, togliere la peluria interna e scottarli in acqua acidula (acqua e limone) per evitare che anneriscano. Metterli ritti in un tegame, con il gambo rivolto verso l'alto, cospargerli con l'olio, un poco d'acqua, la mentuccia, il succo di limone e un poco di prezzemolo tritato. A piacere, spolverarli con un poco di pepe bianco macinato. Coprire il tegame e cuocere a fuoco basso, bagnandoli ogni tanto con l'olio di cottura. Prima di servire, cospargerli con prezzemolo tritato.

Finocchi alla panna

- Finocchi g 200
- Panna liquida g 20
- Margarina g 20
- Noce moscata q.b.

Cuocere in acqua abbondante i finocchi. A freddo, tagliarli a pezzi, poi metterli a rosolare nella margarina. Aggiungere quindi la noce moscata grattata e la panna, con due cucchiaini d'acqua. Lasciar ritirare per alcuni minuti a fuoco vivo.

Piselli in bianco

- Piselli extrafini, freschi o in scatola g 200

- Olio g 20
- Prezzemolo e basilico 1 mazzetto
- Aglio 1 spicchio

Fare un pesto con il prezzemolo, il basilico e l'aglio. Far indorare nell'olio i piselli, assieme agli aromi. Aggiungere un poco di acqua tiepida e portare a cottura completa in circa 15 minuti.

Verdure saltate in padella

Con la stessa modalità si possono preparare parecchie verdure lessate: bietole, spinaci, rape, cicoria, erbe di campo. Mettere le verdure bollite in un tegame in cui si sia fatto rosolare uno spicchio d'aglio, diviso in due, con olio d'oliva. Si raccomanda di evitare di far bruciare l'aglio. Quando il soffritto è ben caldo, aggiungere la verdura ben strizzata e tagliata a piacere o intera, lasciando soffriggere a fuoco vivo per qualche minuto. Gli spinaci si accompagnano molto bene, anziché con l'olio, con il burro o la margarina vegetale. Le cime di rapa, mescolate alla rapa a pezzi, possono essere saltate con l'aggiunta di un cucchiaino di polpa di pomodoro.

Verdure fresche in pinzimonio

Le verdure fresche e gli ortaggi in pinzimonio (finocchio, carciofo, carota, sedano, cipolla, ravanelli, cetriolo) possono costituire un piatto freddo molto gradevole in primavera-estate. I carciofi devono essere puliti gettando le foglie più dure, esterne, e fatti a fette, tenen-

doli in molta acqua per un paio d'ore, con un po' di succo di limone. È bene tenere in ammollo anche le cipolle verdi per un po', dopo averle pulite e divise in senso longitudinale. Il pinzimonio si prepara mescolando in una coppetta olio, pepe, aceto e succo di limone. Il piatto risulta particolarmente nutriente quando si accompagna a due-tre fette di pane aproteico spruzzato con il pinzimonio stesso.

Piatti di patate

Patate al cartoccio

- Una grossa patata g 200
- Margarina g 10
- Pepe bianco macinato

Ungere della carta stagnola con un poco d'olio. La patata lavata e asciugata deve essere completamente avvolta in questo foglio. Scaldare il forno almeno a 220 gradi e porvi la patata per circa 50 minuti. Togliere dal forno, dividere a metà, scavare al centro della patata un piccolo pozzetto e porvi la margarina, spolverando il tutto con pepe bianco macinato.

Patate alla cipolla

- Patate g 300
- Margarina g 30
- Cipolla g 20
- Noce moscata

Lavare le patate e lessarle con la buccia. Quando sono cotte, fregarle, togliere la buccia e farle a grosse fette. Tritare la cipolla e soffriggerla nella margarina in un tegame, aggiungendo poi le patate, spolverandole con la noce moscata. Farle friggere fino a quando non diventano croccanti.

Patate "chips"

- Patate g 200
- Olio di semi g 30
- Paprika

Tagliare le patate sbucciate a fettine sottili. Asciugarle e metterle a friggerle nell'olio caldo fino a che non sono dorate. Toglierele dalla padella e scolarle bene. Scaldare nuovamente le patate fino a quando non sono croccanti. Toglierele dal fuoco, metterle ad asciugare su scottex e cospargerle con paprika. Servirle calde, ad esempio con verdure bollite.

Budino di patate

- Patate g 200
- Panna g 20
- Carote g 20
- Porri g 20
- Margarina g 20
- Farina aproteica g 10
- Noce moscata
- Pepe bianco macinato

Lessare le patate, sbucciarle e schiacciarle bene. Far rosolare in una casseruola con la margarina il porro e le carote tritati. Passarli (o omogenizzarli) a purea e incorporarli con le patate in una zuppiera. Mescolare bene la panna e la farina aproteica ed aggiungere alla purea di patate. Spolverare con poco pepe ed abbondante noce moscata. Ungere una pirofila con margarina, spolverandola con farina aproteica. Eliminare l'eccesso di farina, disporvi la purea, spolverando la sua parte superiore con pane aproteico grattugiato. Disporre sulla superficie piccoli tocchetti di margarina. Cuocere in forno caldo per 30-40 minuti.

Dita di patate

- Patate g 300
- Farina aproteica g 20
- Panna g 20
- Margarina g 30
- Pepe
- Noce moscata

Lessare le patate, farle raffreddare, spellarle e schiacciarle con molta cura. Unire la panna, la margarina, spolverare con poco pepe e abbondante noce moscata e lavorare l'impasto con molta cura. Fare dei rotolini con la pasta suddetta, grossi come un dito, e tagliarli a pozzetti di 3 cm di lunghezza. Gettarli in acqua bollente, con un poco d'olio, fino a quando non siano rigonfi e galleggino. Scolarli e appoggiarli su un canovaccio. In un tegame, sciogliere della margarina e quando è ben calda farvi indorare per qualche minuto gli gnocchetti. Servire con salse di verdura.

Patate bollite, al prezzemolo e aceto, all'aglio e prezzemolo, patate fritte

È del tutto superfluo dare suggerimenti su come si preparano questi semplicissimi piatti.

Insalate

Le insalate rappresentano, nella cucina italiana, un contorno fresco e appetitoso di altri piatti. Nella cucina vegetariana possono rappresentare, da sole, anche un secondo piatto. Essendo composte generalmente da verdura in foglie, il loro potere calorico è piuttosto modesto, e legato soprattutto al condimento, in particolare all'olio

d'oliva. Quando si usano come pietanza e non come contorno, è quindi indispensabile assumere un certo quantitativo di pane aprotico (almeno 100 grammi) per avere un adeguato apporto calorico.

Insalata mista

- Lattuga g 20
- Radicchio verde g 20
- Rucola o "rughetta" g 20
- Crescione g 20
- Salsa Vinagrette (vedi) g 15

Asciugare bene le insalate dopo averle lavate. Tagliare la lattuga e il radicchio, lasciando in foglie le altre verdure. Condire con salsa «vinagrette».

Insalata di cuore di finocchio

- Finocchio g 200
- Salsa d'arancia (vedi) g 20

Tagliare i cuori di finocchio, ottenuti asportando le foglie più esterne, a fettine sottili. Condire con abbondante salsa all'arancia.

Insalata di cavolo cappuccio

- Foglioline di cavolo g 150
- Salsa alle olive (vedi) g 20

Tagliare a striscioline le foglie più tenere del cavolo e scottarle per 5 minuti in acqua bollente, lasciandole poi asciugare e raffreddare sopra un canovaccio. Condire con la salsa alle olive.

Insalata ungherese

- Cetriolo (senza buccia) g 50
- Pomodoro a media maturazione g 50
- Peperone giallo g 50

- Olive verdi snocciolate g 10
- Olio d'oliva g 20
- Aglio 1/4 di spicchio q.b.
- Aceto q.b.

Affettare in fettine di 3 mm di spessore il cetriolo. Dividere in spicchi il pomodoro, tagliare a filetti il peperone e ad anelli la cipolla. L'aglio deve essere tagliato a fettine sottilissime. Condire con olio e aceto e mescolare bene tutti gli ingredienti.

Insalata di champignon

- Champignon g 50
- Prezzemolo q.b.
- Salsa "Citronette" (vedi) g 20

Pulire gli champignon con un panno umido, utilizzando eventualmente anche uno spazzolino.

Tagliare i funghi a fettine sottilissime, e condirli subito con abbondante salsa citronette, per evitare che anneriscano. Cospargere con il prezzemolo finemente tritato.

Insalata di patate

- Patate g 150
- Cipolla rossa g 10
- Vino bianco 2 cucchiaini
- Prezzemolo q.b.
- Salsa Vinagrette (vedi) g 20

Cuocere le patate di pasta gialla (olandesi o simili) con la buccia, scolarle e lasciarle per alcuni secondi nella casseruola asciutta, tenuta sull'angolo del fornello in modo da eliminare la maggior parte di umidità. Una volta pelate, tagliarle a pezzi e bagnarle con il vino.

Lasciarle raffreddare, aggiungere la cipolla tagliata sottile e il prezzemolo tritato. Condire con la salsa vinagrette.

Insalata di carciofi

- Cuore di carciofo g 100
- Pomodoro maturo g 100
- Limone q.b.
- Salsa di lattughe (vedi) g 20
- Pepe bianco fino q.b.

Tagliare i cuori di carciofo in due, lasciando una piccola parte del gambo. Togliere il «fieno» (la peruria) interno e strofinarli ben bene con il limone per evitare che anneriscano. Pelare il pomodoro, aprirlo, togliere i semi e spremerlo delicatamente per eliminare un po' d'acqua di vegetazione. Tagliarlo a piccoli dadi e spruzzarlo con un po' di pepe. Prima di servire, tagliare a fettine sottili i cuori di carciofo, disporli nel piatto guardandoli con il pomodoro. Coprire infine con la salsa.

Insalata Nicò

- Cimette di cavolfiore g 50
- Ravanelli g 30
- Cipolla fresca g 20
- Barbabietola g 50
- Basilico, prezzemolo q.b.
- Panna 1 cucchiaino
- Salsa vinagrette (vedi) 2 cucchiaini

Cuocere le barbabietole, raffreddarle, spellarle e farle a tocchetti. Scottare le cimette di cavolfiore. Nettare i ravanelli e farli a fettine. Affettare la cipolla a fettine sottili. Fare un trito del prezzemolo e tagliare il basilico a striscioline.

Aggiungere alla salsa vinagrette un cucchiaino di panna e mescolare. Disporre le verdure in un piatto piano, a piacere cospargerle con il basilico e il prezzemolo tritato, e infine con la salsa vinagrette arricchita con panna.

Insalata rustega

- Fagiolini verdi g 30
- Zucchine g 50
- Fagioli bianchi di Spagna g 15
- Olive verdi snocciolate g 20
- Pomodoro "a pero" maturo g 100
- Olio d'oliva g 10
- Aglio, origano, prezzemolo, pepe bianco

Lessare fagioli e fagiolini (si possono utilizzare anche quelli in scatola). Saltare con l'aglio e l'origano in padella le zucchine tagliate a fette sottili. Tagliare a fette il pomodoro e a rondelle le olive. Riunire il tutto e spruzzare con prezzemolo tritato e con aglio a fettine sottilissime. Aggiungere un pizzico di pepe e condire il tutto con olio d'oliva.

Insalata toscana

- Fagioli cannellini (lessati o in scatola) g 50
- Cipolla bianca g 30
- Pomodoro da insalata g 100
- Olio d'oliva g 10
- Pepe bianco, aceto

Spruzzare i fagioli freddi con alcune gocce d'aceto. Aggiungere quindi la cipolla tagliata a fette e il pomodoro a pezzi. Condire il tutto con olio e spruzzare con pepe bianco macinato.

Dolci e dessert

I dolci e i dessert presentati in queste ricette, oltre a rappresentare un piacevole modo di concludere un pasto, costituiscono anche una vantaggiosa fonte calorica. Alcuni di questi «dessert» possono essere consumati anche a colazione o all'ora del tè.

Base per crostate e biscotti ("pasta frolla")

- Farina aproteica g 250
- Lievito chimico* g 5
- Zuccheri g 125
- Burro o margarina g 100
- Acqua q.b.
- Vaniglia g 5
- Scorza d'arancia o limone finemente tritata q.b.

Per fare una buona pasta frolla per biscotti dolci, cestini per salse dolci, crostatine, ecc. la lavorazione deve essere estremamente accurata, come per qualsiasi pasta frolla. Lo spessore della pasta tirata deve essere di circa un centimetro. Se finemente tritata si usa per biscotti, una volta che questi sono tagliati in varia foggia, si consiglia di punzecchiarne la superficie con una forchetta, prima di porli in forno.

* Lievito in bustine, per dolci.

Crêpes

I componenti indicati in questa ricetta servono per preparare circa 20 crêpes.

- Farina aproteica g 100
- Panna g 50
- Burro g 50

- Lievito di birra g 5
- Acqua g 300

Incorporare ben bene la farina con la panna e l'acqua, avendo cura di fare un impasto ben omogeneo. A parte, fondere il burro e sciogliere il lievito di birra in poca acqua tiepida. Unire all'impasto prima il burro fuso, poi il lievito fuso, e lavorare ben bene l'impasto, per almeno 10 minuti. Lasciar riposare l'impasto per due ore a temperatura ambiente.

Come preparare le crespelle

In un padellino da crêpes di circa 15 cm di diametro mettere un po' d'olio di oliva, scaldare per 10 minuti a fiamma bassa, e quindi asportarne l'eccesso scolando accuratamente il fondo o ripulendolo con un po' di carta scottex.

Rimettere sul fuoco il padellino, scaldarlo per un paio di minuti, e quindi versarvi l'impasto per crêpes con un cucchiaino in modo da coprire interamente il fondo. Perché risulti una frittellina leggera, dopo averla rigirata, a cottura completata appoggiarla su un foglio di scottex assorbente. Preparare così le crespelle fino a consumare tutto l'impasto, ponendo fra l'una e l'altra, a pila, un foglio di carta scottex. Questa preparazione, che si conserva in frigo per molti giorni, può essere usata per tutte le farce, dolci e non.

Come farcire una crêpe dolce

Stendere una delle crespelle, preparate come sopra, in una pirofila o in un padellino da crêpes riscaldato con poco olio o burro, dopo

averne scolato l'eccesso dal fondo. A fuoco basso, perché non bruci, versarvi sopra un cucchiaino di salsa alla frutta (vedi ricette). Ripiegare la crêpe in modo che la salsa rimanga all'interno, e versarvi sopra dello zucchero a velo. Se si usa una pirofila, si può anche ricoprire la crêpe con salsa alla vaniglia (vedi ricetta), facendola gratinare appena nel forno caldo o riscaldando il tutto con forno a microonde.

Torta di mele

- Farina aproteica g 250
- Lievito chimico (tipo Bertolini) g 10
- Burro
 - o margarina g 50
- Mele Golden g 200
- Zucchero g 50
- Acqua g 100
- Scorza di 1/2 limone grattugiata
- Liquore (strega, millefiori, sambuca, anice, cognac, rhum, ecc.) 1 cucchiaino
- Zucchero di vaniglia g 10

Fare un accuratissimo e compatto impasto con la farina aproteica, l'acqua, lo zucchero, la vaniglia, il lievito e il burro o la margarina fusi. In una teglia da dolci imburrata porre l'impasto in modo da formare uno strato omogeneo di circa 1,5 cm di spessore. Sbucciare le mele, tagliarle a fettine e adagiarle sulla pasta, sollevando leggermente i bordi di quest'ultima in modo da contenere le mele a fette. Lasciar riposare nel forno appena tiepido (30-40°C) fin quando

la pasta non inizia a lievitare (circa 30 minuti). Togliere dal forno e portare quest'ultimo a 180°C, farvi cuocere la torta per 30-40 minuti. A questo punto, toglierla dal forno, spruzzare con il liquore, spalmarvi sopra un poco di marmellata e un pizzico di cannella e rimettere a cuocere in forno per altri 20 minuti. Spegnerne il fuoco e lasciar raffreddare in forno.

Crostata di fragole

- Base "pasta frolla" (vedi ricetta)
- Salsa alla vaniglia (vedi ricetta)
- Fragole g 100

Coprire la base già preparata con uno strato consistente di salsa alla vaniglia. Tagliare a fettine le fragole, e disporle ad ornamento sopra la salsa. Guarnire, se possibile, con alcuni mirtilli freschi. A piacere, distendere un sottile strato di gelatina di frutta. Spolverare con zucchero a velo, tenere per alcuni minuti in frigo e servire. Allo stesso modo si possono preparare crostate di albicocche, di pesche, di ananas, di kiwi, di lamponi o di more. Le more di bosco è preferibile porle sulla crostata intere.

Budino di semolino

- Semolino g 20
- Acqua g 200
- Panna g 50
- Burro g 10
- Zucchero g 10
- Zucchero di vaniglia q.b.

Portare il burro, l'acqua e la panna ad ebollizione in un tegame. Aggiungere il semolino, portare ad ebollizione, aggiungere lo zucchero e cuocere a calore moderato,

mescolando di tanto in tanto, per almeno 25-30 minuti. Caramellare un po' di zucchero sul fondo di uno o due stampini da budino, e versarvi il budino stesso ancora bollente. Spruzzare con cannella o zucchero vanigliato. Porre in frigorifero e servire freddo.

Pinocchiata

- Pinoli g 200
- Zucchero g 300
- Ostie da pasticceria 10-15
- Acqua 1/2 bicchiere

Mettere a fuoco basso una casseruola contenente lo zucchero e l'acqua, facendo sciogliere bene lo zucchero. Continuare a cuocere finché lo sciroppo non sia ben denso, facendo attenzione che non caramelli. Togliere la casseruola dal fuoco, girare velocemente lo sciroppo con un mestolo di legno, finché non diventa bianco. A questo punto aggiungere, sempre rimescolando, i pinoli.

Con un cucchiaino versare un po' di questo composto sulle ostie disposte su un piano freddo (ad es. la piastra di marmo o granito della cucina). Lasciar freddare, a piacere spruzzare con vaniglia o zucchero a velo. Prima di servire, togliere la parte eccedente di ostia con un paio di forbici.

Schiacciata di uva fragola

- Pasta per focaccia (vedi ricetta)
- Uva fragola
- Zucchero

Ungere una teglia con l'olio, e porvi la pasta per focacce lievitata in modo che formi uno strato di circa 1,5

cm di spessore. Pressarvi i chicchi d'uva in modo che penetrino in parte nella pasta ricoprendone quasi tutta la superficie. Spolverare abbondantemente con lo zucchero e mettere in forno, preriscaldato, facendo cuocere a media temperatura per circa un'ora.

Castagnaccio

- Farina di castagne g 200
- Pinoli g 40
- Noci sgusciate g 20
- Uvetta sultanina g 20
- Zucchero g 30
- Acqua g 300
- Olio d'oliva g 20
- Rosmarino, scorza d'arancia q.b.

Setacciare accuratamente la farina di castagne in modo che non vi siano grumi e porla in una zuppiera diluendola con l'acqua fredda in modo da ottenere una pastella abbastanza liquida e senza grumi. Aggiungere l'uvetta precedentemente ammollata in acqua tiepida, amalgamare bene e versare quindi l'impasto in una teglia abbondantemente unta d'olio d'oliva, in modo che lo spessore dell'impasto sia di circa due centimetri. Cospargere la superficie con i pinoli, le noci spezzettate, la scorza d'arancia grattugiata e le foglie di rosmarino. Prima di mettere in forno ben caldo, arabescare la superficie con un filo d'olio d'oliva. Per la cottura occorrono da 30 minuti a un'ora, a seconda dello spessore del castagnaccio, della temperatura del forno, ecc. Comunque il castagnaccio è pronto quando la superficie appare screpolata, lucida e scura. Per saggiare la cottura servirsi di uno stuzzicadenti.

Frittelle di farina di castagne

- Farina di castagne g 200
- Zucchero g 20
- Acqua g 300
- Scorza d'arancia o limone grattugiata q.b.
- Rosmarino q.b.
- Olio di semi per friggere

Setacciare la farina di castagne e porla in una zuppiera aggiungendo l'acqua fredda in modo da ottenere una pastella piuttosto densa. Unire la scorza d'arancio o limone grattugiata, alcune foglie di rosmarino, lo zucchero e lasciare riposare l'impasto per circa un'ora. In una padella con olio bollente versare un cucchiaino dell'impasto, cuocendo da entrambi i lati la frittella. Porre le frittelle su un foglio di carta assorbente, spruzzarle di zucchero a velo e servirle ben calde.

Polenta di farina di castagne

- Farina di castagne g 200
- Farina aproteica g 150
- Farina di semi di carruba g 50
- Acqua g 600

Mettere a bollire l'acqua, togliendola dal fuoco quando bolle. Aggiungervi la farina di castagne e, successivamente, la farina aproteica e la farina di semi di carrube. Una volta ottenuta una polenta ben omogenea e senza grumi, mettere sul fuoco e, agitando in continuazione con un mestolo di legno, cuocere per circa 30-40 minuti. Completata la cottura, versare in un contenitore,

far raffreddare e servire tagliata a fette. Le fette possono essere ricoperte con panna montata, con salsa di frutta, con marmellata, o dolcificante con zucchero di vaniglia. Nota: si consiglia di consumare solo saltuariamente i dolci che contengono farina di castagne, in quanto questa ha un elevato contenuto di fosforo e proteine.

Salse dolci

Salsa Blancmangé

- Panna g 50
- Acqua g 100
- Farina aproteica g 25
- Zucchero di vaniglia g 25
- Zucchero g 30

Scaldare la panna in 50 grammi d'acqua. Sciogliere la farina con estrema cura nella restante acqua, aggiungerla alla panna diluita e, sempre rimescolando, aggiungere anche lo zucchero di vaniglia e quello normale. Portare ad ebollizione e cuocere per 4-6 minuti. Lasciata freddare, la «blancmangé» è ottima per guarnire qualsiasi frutta cotta per ebollizione o al forno, in particolare mele, pere e prugne. La blancmangé si accoppia anche ottimamente alla salsa moka, ponendola in una coppa a fondo largo e versandovi sopra, a giro o in varia decorazione, la salsa suddetta.

Salsa alla vaniglia

- Panna g 50
- Acqua g 100
- Farina aproteica g 5
- Vaniglia 1/2 stecca
- Zucchero g 100
- Buccia grattugiata (solo parte gialla) di 1/2 limone

Lavorare in una terrina tutti gli ingredienti fino a che non risultino tutti ben amalgamati. Versare allora il composto in una casseruola a fondo largo, mettere a fuoco moderato e, sempre mescolando, portare ad ebollizione. Passarla appena ha spiccato il bollore al passatutto molto fine. È possibile utilizzarla tiepida come budino, oppure fredda come base per le crostate di verdura.

Salsa moka

- Panna g 50
- Acqua g 100
- Farina aproteica g 5
- Caffè solubile 1 cucchiaino colmo
- Zucchero g 20

Sciogliere la farina aproteica nell'acqua, e diluire la panna con acqua calda. Miscelare il tutto, aggiungendo lo zucchero e, a fuoco molto basso, portare ad ebollizione in una casseruola. Far bollire per un paio di minuti, quindi aggiungere il caffè solubile. Questa salsa è il complemento ideale della salsa Blancmangé: versate ancor calde in una coppa di gelato, possono essere disposte con fantasia e servite dopo che si sono un poco raffreddate.

Salsa al brandy

- Panna g 15
- Acqua g 100
- Zucchero g 20
- Farina aproteica g 5
- Brandy 1 dito
- Zucchero di vaniglia 1 pizzico

Si prepara come la salsa alla vaniglia. Una volta tolta dal fuoco, far raffreddare e aggiungere il brandy.

Si accompagna alla frutta cotta, in particolare alle mele e alle pere al forno, delle quali esalta il sapore.

Salsa al cioccolato

- Panna g 30
- Acqua g 100
- Zucchero g 20
- Farina di carruba g 10
- Farina aproteica g 5

La preparazione è analoga a quella della salsa alla vaniglia. Lasciar cuocere per qualche minuto e servire tiepida. La consistenza può essere variata mettendo più o meno acqua o farina di carruba. Si accompagna a molti dolci e può essere il completamento ideale della salsa alla vaniglia.

Salsa ai lamponi

- Lamponi g 100
- Zucchero g 30
- Succo di mezzo limone

Passare i lamponi al setaccio molto fine. Incorporare lo zucchero e il succo di limone mescolando il tutto con una spatola di legno. Lasciar riposare in frigo per almeno un'ora prima di servire. Ottima per guarnire frutta fresca, come pesche, albicocche, ecc. La frutta deve essere dapprima scottata, spellata e tagliata a spicchi. Una volta raffreddata, versarvi la salsa. Analoga procedura serve a preparare una salsa di fragole, di mirtilli, di more. Tutte queste salse si accompagnano anche ai sorbetti di frutta.

Salsa di ribes

- Gelatina di ribes q.b.
- Kirsch g 30

Far liquefare la gelatina di ribes, in pochissima acqua, a caldo. Profumare con il Kirsch. Ottima per de-

corare la salsa *Blancmangé*, e per qualsiasi tipo di frutta cruda o cotta. Completa anche molti sorbetti.

Salsa all'arancia

- Succo d'arancia g 100
- Acqua g 50
- Farina aproteica 1 cucchiaio
- Scorza d'arancia grattugiata
- Zucchero g 10
- Liquore all'arancio (Drambuie, Cointreau, amaro all'arancio)

Mettere sul fuoco il succo d'arancia, disciogliere la farina aproteica con un minimo d'acqua, aggiungere alla salsa e far prendere l'ebollizione. Aggiungere la scorza d'arancia e uno spruzzo di liquore. Filtrare e servire in salsiera. Ottima sui budini di semolino aproteico, sull'insalata di arance, sull'anas fresco a fette, su budini di riso o frittelle di riso.

Salsa al limone

- Succo di limone 1/2 bicchiere
- Acqua g 100
- Farina aproteica 1 cucchiaio
- Zucchero 1 cucchiaio

Si prepara come la salsa all'arancia. A piacere può essere arricchita di sapore con uno spruzzo di vodka. Può essere servita calda o fredda, su budini di riso o semolino, su pesche, e anche sulla frutta di bosco.

Salsa al ponce

- Acqua g 100
- Vino rosso g 100
- Zucchero g 30
- Cannella 1 stecca

- Chiodi di garofano n. 2
- Farina aproteica g 10
- Succo di mezzo limone
- Rhum 1 cucchiaio

Mettere sul fuoco l'acqua con la stecca di cannella e i chiodi di garofano e far bollire per alcuni minuti. Togliere quindi la cannella e i chiodi. Sciogliere bene la farina aproteica nel vino rosso, e aggiungere all'acqua suddetta. Far bollire sempre mescolando con cura, aggiungere il succo di limone, lo zucchero e, una volta tolta dal fuoco, il rhum. Si può accompagnare a budini, crespelle, frutta fresca a spicchi, ecc.

Salsa all'uva sultanina

- Acqua g 100
- Uva sultanina g 20
- Vino bianco g 100
- Zucchero g 20
- Cannella 1 stecca
- Chiodi di garofano n. 2
- Succo di mezzo limone
- Farina aproteica g 10
- Grand Marnier o Rhum 1 dito

Mettere sul fuoco per alcuni minuti il vino con la stecca di cannella e i chiodi di garofano. Togliere questi e continuare a far bollire per alcuni minuti una volta aggiunta l'uvetta. Sciogliere nell'acqua la farina aproteica, aggiungere al vino con l'uvetta e lo zucchero, portare ad ebollizione e far bollire per pochi minuti. Insaporire con il succo di limone e il liquore. Lasciar riposare e servire su budini di riso, di semolino aproteico, o frutta fresca cotta a fette.

Dessert di frutta

I dessert di frutta servono a completare un pasto, e sono consigliati in sostituzione della frutta fresca quando si voglia aumentare l'apporto calorico della dieta.

Alcuni dei dessert che sono riportati possono essere utilizzati anche al mattino, per una colazione sostanziosa.

Macedonia di frutta

La macedonia si può preparare con tutta la frutta, di stagione e non. La frutta secca non deve però essere utilizzata, con la sola eccezione di alcuni pinoli, e anche questi usati saltuariamente. Tagliare a pezzetti 300-400 grammi di frutta fresca, di vario tipo (comprese le banane, kiwi, ananas, ecc.), porla in una zuppiera e spruzzarla con succo di limone. Aggiungere almeno due cucchiaini di zucchero, in proporzione e alla quantità e alla qualità della frutta utilizzata. Aggiungere un po' di vino Porto o di liquore a piacere (brandy, anisetta, Kirsch, Strega, ecc.). Mettere in frigo, e prima di servire cospargere con panna montata, a piacere.

Cocktail di melone e anguria

- Anguria g 100
- Melone g 100
- Miele g 50
- Rhum 2 dita

Tagliare in varia foggia la frutta (a cubetti, a palline, a fettine). Liquefare un poco il miele con acqua calda, aggiungendo alcune gocce

di limone, e il rhum, quindi versare sulla frutta. Freddare in frigo.

Pere al vino rosso

- Pere (tipo Abate o simili) g 1000
- Vino rosso (es. Chianti) g 500
- Zucchero g 120

Mettere le pere sbucciate in una casseruola a bordi alti. Sciogliere lo zucchero nel vino e aggiungerlo alle pere. Cuocere a fiamma media per almeno 30 minuti. A questo punto, togliere le pere dalla casseruola e porle sul vassoio da portata.

Ciliegie al vino rosso

- Ciliegie Vignole o amarene g 500
- Vino rosso (es. Nebiolo) g 400
- Zucchero g 150
- Vaniglia ½ stecca
- Buccia di mezzo limone (solo parte gialla)

In una casseruola mettere il vino, lo zucchero, la vaniglia, i picciuoli delle ciliegie e la scorza di limone. Bollire il tutto per 5 minuti, indi filtrare e rimettere il liquido filtrato sul fuoco usando la solita casseruola. Quando giunge ad ebollizione, unire le ciliegie, far cuocere per 10 minuti, spegnere la fiamma e lasciar raffreddare. Servire in coppetta con un po' di liquido.

Prugne al vino rosso

- Prugne secche g 500
- Vino rosso (un buon vino) g 600
- Zucchero g 75

- Cannella g 10
- Arancia n. 1
- Limone n. 1

Coprire le prugne con l'acqua tiepida e lasciarle rigonfiare per almeno un paio d'ore. Tagliare a fette il limone e l'arancia. Sgocciolare le prugne e porle in una casseruola, assieme al vino e agli altri ingredienti. Portare al bollore e dopo pochi minuti ritirare dal fuoco. Sgocciolare le prugne e le fette di arancia e limone, togliere la cannella e far ritirare il vino e lo zucchero a fuoco vivo. Disporre le prugne in una compostiera decorando con il limone e l'arancia a fette. Versare il liquido concentrato, far freddare e servire.

Albicocche al maraschino

- Albicocche g 300
- Panna g 30
- Zucchero a velo g 30
- Maraschino

Coprire il fondo di una pirofila a bordi bassi con la panna. Disporvi sopra le albicocche divise a metà e previamente pelate dopo averle immerse in acqua bollente. Cospargerle con lo zucchero a velo e passarle in forno, a calore moderato, per almeno 30 minuti. Servire tiepide nel recipiente di cottura.

Banane al rhum

- Banane n. 2
- Margarina g 20
- Zucchero g 40
- Succo di mezzo limone
- Rhum 1 dito

Tagliare a fette le banane nel senso della lunghezza. Mettere la margarina in una pirofila e porvi le banane, facendole cuocere a

fuoco vivo da entrambe le parti. Ultimata la cottura, spruzzarle con lo zucchero (meglio se a velo) e bagnarle con il succo di limone aggiunto al rhum. Fiammeggiare e servire.

Arance flambé

- Arance n. 3
- Zucchero g 40
- Cointreau 1 bicchierino
- Aurum 1 bicchierino

Pelare le arance ben bene, rimuovendo con un coltellino affilato anche la pellicola. Togliere anche la pellicola che riveste gli spicchi, dopo averli separati. In una padella, fondere lo zucchero senza farlo caramellare. Quando lo zucchero bolle, fiammeggiare con il Cointreau, aggiungere gli spicchi di arancia e di nuovo fiammeggiare dopo aver aggiunto l'Aurum. Porre gli spicchi in coppa e servire subito, aggiungendo il liquido di cottura.

Insalata di arance

- Arance n. 2
- Zucchero g 20
- Olio d'oliva

Pelare a vivo le arance come descritto per la precedente ricetta, e tagliarle a fette. Cospargere con lo zucchero e aggiungere un filo d'olio d'oliva extravergine. Tenere in frigo e quindi servire. Come variante, cospargere le fette d'arancia con la «salsa all'arancia» (vedi ricetta), escludendo lo zucchero.

Spicchi di pompelmo alla libanese

- Pompelmo n. 2
- Miele di fiori o di Tiglio g 30
- Burro g 20

Pelare a vivo i pompelmi, dividere gli spicchi e togliere la pellicola. Imburrare dei piatti da forno sul fondo, disporvi in ciascuno 4-6 spicchi di pompelmo e cospargerli con un poco di miele. Passare in forno molto caldo per 10 minuti.

Insalata di frutti di bosco

Si pongono lamponi, ribes, mirtilli, more, ecc., in coppetta e si irrorano con poco succo di limone mescolato a zucchero disciolto in vino bianco.

Fragole al limone

Porre in coppetta le fragole e spruzzare succo di limone come tale o con un po' di zucchero disciolto.

Fragole con panna

Porre in una coppetta le fragole, a piacere irrorarle con limone e affogarle con la panna.

Uova al tegamino

- Pesche sciropate divise in due
- Panna montata

In un tegamino da uova disporre la panna sul fondo e immergervi le pesche sciropate ben scolate. Versare sopra uno spruzzo di brandy. Raffreddare in frigo e servire.

Sorbetti di frutta

Preparare uno sciroppo con g 500 di zucchero disciolto a caldo in un litro d'acqua. Appena accenna

all'ebollizione, togliere dal fuoco. La frutta con cui si possono fare ottimi sorbetti deve essere a polpa compatta, come pesca, pera, albicocca, melone, banana. Passare al frullatore la frutta sbucciata, con un po' di succo di limone. La quantità di polpa di frutta da utilizzare con una normale macchina per gelato è di circa g 300. Aggiungere alla polpa lo sciroppo di zucchero e lavorare con la macchina per il gelato seguendo le istruzioni, che variano da gelateria a gelateria.

Il sorbetto può essere servito come tale, oppure, conservato nel congelatore a tre stelle del freezer, può essere utilizzato di volta in volta per preparare dei sorbetti estemporanei cui aggiungere le salse adatte: ad es. un sorbetto di albicocche si accompagna alla salsa di lamponi, mentre per il sorbetto di pesche l'ideale è la salsa di fragole. In questo caso il sorbetto, prima di essere servito, deve essere frullato per pochi secondi nel frullatore, disposto in una coppa a fondo largo e guarnito con la salsa.

Sorbetto di agrumi

Necessita di alcuni accorgimenti: spremere e filtrare il succo del frutto prescelto. Aggiungere a 1/2 litro di succo, 1/2 litro d'acqua minerale non gassata e 1/2 litro di sciroppo di zucchero, preparato come sopra descritto.

ESEMPI DI MENÙ GIORNALIERO

1° giorno		2° giorno	
Colazione			
Thè o caffè	A piacere	Caffè d'orzo o thè	A piacere
Pane aproteico	g 50	Biscotti aproteici	g 50
Burro	g 10	Miele	g 20
Marmellata	g 15	Zucchero	g 10
Zucchero	g 10		
Spuntino h 11			
Bruschetta	g 25	Panzanella	g 30
Pranzo			
<i>Primo piatto:</i>		<i>Primo piatto:</i>	
Spaghetti alla pomarola	g 100	Risotto ai fiori di zucca	g 80
<i>Secondo piatto:</i>		<i>Secondo piatto:</i>	
Zucchine	g 200	Composta di verdure al pomodoro	g 200
Pane aproteico	g 50	Pane aproteico	g 60
<i>Dessert:</i>		<i>Dessert:</i>	
Torta di mele	g 80	Scarpaccia	g 80
Frutta di stagione	g 200	Pere al vino rosso	g 150
Cena			
<i>Primo piatto:</i>		<i>Primo piatto:</i>	
Riso primavera	g 60	Spaghetti con zucchine	g 80
<i>Secondo piatto:</i>		<i>Secondo piatto:</i>	
Patate bollite al prezzemolo	g 150	Carciofi alla fiorentina	g 200
Pane aproteico	g 50	Pane aproteico	g 30
<i>Dessert:</i>		<i>Dessert:</i>	
Blancmangé	g 50	Sorbetto alla frutta	g 100
Arance flambée	g 100	Ciliegie al vino	g 40
<i>Potere calorico:</i>	kcal 2541	<i>Potere calorico:</i>	kcal 2645
<i>Proteine:</i>	g 21	<i>Proteine:</i>	g 18
<i>Fosforo:</i>	mg 466	<i>Fosforo:</i>	mg 523

ESEMPI DI MENÙ GIORNALIERO

3° giorno

4° giorno

Colazione

Macedonia di frutta	g 100	Caffè	A piacere
Fette biscottate aproteiche	g 30	Wafers aproteici	g 20
		Panna	g 15
		Zucchero	g 10

Spuntino h 11

Polenta fritta	g 50	Focaccina alle patate	g 50
----------------	------	--------------------------	------

Pranzo

<i>Primo piatto:</i>		<i>Primo piatto:</i>	
Zuppa di cavolfiore	g 150	Penne al fungo porcino	g 100
<i>Secondo piatto:</i>		<i>Secondo piatto:</i>	
Torta di riso e bietole	g 150	Melanzane ripiene	g 200
		Pane aproteico	g 60
<i>Dessert:</i>		<i>Dessert:</i>	
Insalata di arance	g 200	Albicocche al maraschino	g 150
Frutta di stagione	g 200		

Cena

<i>Primo piatto:</i>		<i>Primo piatto:</i>	
Risotto al curry	g 60	Spaghetti con melanzane e olive	g 80
<i>Secondo piatto:</i>		<i>Secondo piatto:</i>	
Peperoni ripieni	g 150	Purea di carote	g 200
Pane aproteico	g 50	Pane aproteico	g 50
<i>Dessert:</i>		<i>Dessert:</i>	
Crostata di fragole	g 60	Budino di semolino	g 80
Fragole al limone	g 50	Uova al tegamino	g 60
<i>Potere calorico:</i>	kcal 2398	<i>Potere calorico:</i>	kcal 2598
<i>Proteine:</i>	g 24	<i>Proteine:</i>	g 22
<i>Fosforo:</i>	mg 488	<i>Fosforo:</i>	mg 496

