SOSTENIAMO
LE COSE BUONE

Il ricettario della sostenibilità

Prodeco Pharma
etica per natura

Da piccoli cambiamenti si ottengono grandi benefici.

Secondo un concetto olistico, noto da millenni nella cultura orientale, tutti gli elementi fondanti della vita dell'uomo - atteggiamento mentale, attività fisica, stile di vita e alimentare - riconducono ad un'unica sintesi globale di cui lo stato di salute o malattia è l'espressione più evidente.

L'alimentazione umana riguarda solo in parte il bisogno di alimentarsi per sopravvivere, ma in una visione molto più ampia comprende significati simbolici articolati. Il rito del pasto è legato a molte funzioni quali socializzare, condividere con gli altri un momento di piacere e convivialità e, intimamente, svolge un'azione emotivamente rilevante. L'alimentazione va oltre il cibo che si assume e produce delle cosiddette proteine simboliche che nutrono e si riferiscono alla sfera psicologica in un rapporto biunivoco. Il cibo è comunemente rivestito di un significato apparentemente lontano dalla sua essenza; infatti consola, gratifica, tiene compagnia, premia, punisce.

Tuttavia, vi è un altro aspetto comunemente poco considerato dell'alimentazione: il nutrirsi per curarsi e mantenere il proprio stato di salute. La famosa frase di Ippocrate "Siamo ciò che mangiamo" va intesa dunque in maniera molto più ampia: siamo ciò di cui ci nutriamo, siano esse emozioni, pensieri o cibo.

Essere consapevoli dell'aspetto curativo e della valenza a livello psicologico del cibo può cambiare il punto di vista e offrire una nuova prospettiva in termini di consapevolezza e possibilità di agire, determinando il nostro stato di salute.

Se nella lettura di questo opuscolo venissero alla luce dei dubbi sul vostro stato di salute e sulla condizione degli organi interni, il consiglio è di parlare con il vostro medico e iniziare un percorso di cambiamento nelle abitudini mentali, fisiche, alimentari, prendendo spunto dai suggerimenti proposti.

Questo ricettario è un po' un viaggio di scoperta di possibilità e nuove consapevolezze.
Uno spunto di riflessione per rivedere l'alimentazione e la sua valenza nutritiva e curativa.
Alcune accortezze in termini di dieta e di abitudini contribuiscono a migliorare lo stato di salute e sono un supporto concreto al nostro organismo.

Innanzitutto, lo stomaco si prepara ad accogliere il cibo secondo orari prestabiliti durante la giornata e in quei momenti la secrezione di acido è al suo picco.
Quindi, se possibile, è sempre opportuno mangiare a orari regolari, masticare bene ed evitare di mangiare prima di andare a dormire. Troppo spesso l'importanza di una corretta masticazione viene sottovalutata; ingurgitare i cibi frettolosamente rende più difficoltoso il processo digestivo e favorisce il reflusso gastrico.

Una pessima abitudine è, per esempio, quella di masticare i chewing-gum per un tempo prolungato; la gomma da masticare provoca infatti un aumento del quantitativo di aria nella sacca gastrica; il conseguente aumento della pressione all'interno dello stomaco è un fattore predisponente al reflusso gastroesofageo.

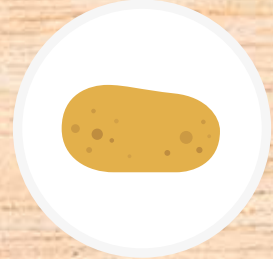
Ancora, è sempre consigliato consumare frutta e verdura cruda ben lavata; sarebbe preferibile cucinare i cibi al vapore in modo da mantenere tutte le loro caratteristiche nutrizionali che con gli altri metodi di cottura possono andare persi.

Da non sottovalutare è anche il fattore emotivo. Tutti avremo sperimentato almeno una volta quanto l'emotività possa ripercuotersi sul sistema gastro-intestinale. La pancia "sente": metabolizza emozioni, smista informazioni, reagisce alle sollecitazioni dell'ambiente circostante, soffre e gioisce. Il diaframma riveste una grande importanza sul piano emozionale; risente dei traumi emotivi e questo condiziona inevitabilmente la sua funzione, atta a facilitare la peristalsi degli organi sottostanti, come lo stomaco, alterando di conseguenza la meccanica della digestione.

I movimenti del diaframma influiscono anche sulla respirazione. La respirazione, oltre ad ossigenare l'organismo, se eseguita correttamente garantisce un massaggio ritmico a tutti gli organi interni. In condizioni normali la fase di inspirazione dovrebbe essere eseguita dal muscolo del diaframma posizionato sotto le costole, all'altezza del plesso solare, mentre la fase di espirazione dovrebbe avvenire in maniera passiva. Il più delle volte non si respira correttamente a causa dello stile di vita carico di stress, ansie e tensioni. Ci si ritrova spesso a respirare con la porzione superiore delle costole e a mantenere, per tutta la giornata, un blocco inspiratorio, non espellendo quasi mai l'aria in maniera completa.

Così facendo il diaframma rimane abbassato, come bloccato, lasciando lavorare gli altri muscoli. La respirazione diaframmatica, invece, favorisce un'azione benefica per tutti gli organi addominali.

Infine, se uno stile di vita sano riduce il rischio di ammalarsi, anche chi si è già ammalato può fare molto per migliorare le sue prospettive di guarigione.
La natura ci offre dei mezzi potentissimi, che contribuiscono in maniera molto efficace al mantenimento del nostro stato di salute. Tutto quello che noi mangiamo diviene parte integrante di noi stessi.



L'ALIMENTAZIONE CONSAPEVOLE

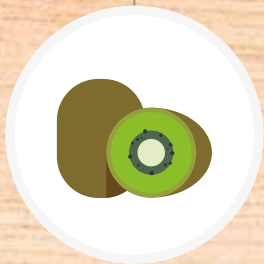
L'alimentazione consapevole è la ricetta vincente per prevenire e ridurre stati infiammatori, nonché promuovere la salute e il benessere. Tutto quello che noi mangiamo diviene parte integrante di noi stessi.

L'organismo, per mantenere o riacquistare il suo equilibrio, deve essere fertile e ricettivo. Il primo passo è nutrirlo quotidianamente con cibi salutari detossificanti dall'effetto anti infiammatorio e liquidi (acqua e infusi di erbe) in grado di innescare il naturale processo depurativo dell'organismo.

Se vogliamo promuovere un'azione detossificante per l'organismo, utilizzando gli alimenti, è consigliato incrementare il consumo quotidiano di ortaggi color verde (bietole, rucola, lattuga, cavolfiori, broccoli, cicoria, cavolo cappuccio, cetriolo, carciofi), i quali stimolano il fegato e hanno un elevato contenuto di clorofilla.

La clorofilla, infatti, ha una struttura molecolare molto complessa, che le permette di legare efficacemente le tossine presenti dell'organismo, facilitandone l'eliminazione attraverso i reni e gli altri organi emuntori. Se possibile, si consiglia di consumare gli ortaggi crudi per beneficiare delle proprietà degli enzimi, delle vitamine e dei sali minerali contenuti in questi alimenti che, con la cottura, potrebbero inattivarsi o disperdersi.

In particolare, sostanze come i bioflavonoidi (contenuti in limoni, pompelmi, aglio, cipolla, broccoli) aiutano l'eliminazione dei radicali liberi che si accumulano in seguito ad uno stato infiammatorio.



I VANTAGGI DELLA FRUTTA E VERDURA DI STAGIONE E BIOLOGICA

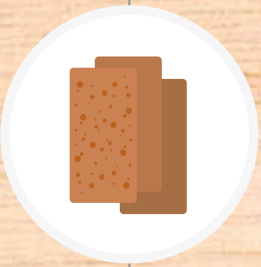
Mangiare prodotti di stagione e del proprio territorio significa fare scorta di quelle vitamine e preziosi elementi nutritivi che ci servono in quel determinato periodo dell'anno. Per esempio, le zucchine, i cetrioli, le angurie e le pesche sono alimenti ricchi di acqua, che maturano nei mesi estivi e aiutano l'organismo a bilanciare la disidratazione provocata dai caldi raggi solari.

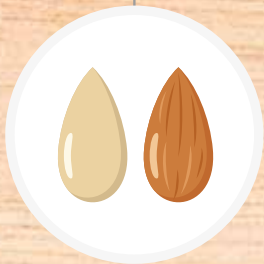
I prodotti di stagione sono più saporiti e salutari. Che gusto c'è a mangiare un'albicocca a gennaio? Non ricorda affatto il sapore dell'estate e il calore del sole! Inoltre, anche se di stagione di un altro Paese o Continente, la frutta e la verdura che viaggiano per giorni oppure vengono conservate in celle frigorifere perdono valore nutritivo e sapore. Mangiare seguendo la stagionalità vuol dire seguire un'alimentazione salutare, perché gli alimenti non hanno avuto bisogno di "trucchi" per crescere, soprattutto se si scelgono prodotti provenienti da agricoltura biologica.

Infatti, l'alimento biologico è garanzia di maggior salute per l'assenza di elementi tossici come pesticidi, diserbanti chimici, fungicidi e fertilizzanti, che hanno la peculiarità di accumularsi in organi di rilievo, come le ghiandole endocrine, provocando squilibri ormonali che si ripercuotono in tutto l'organismo: pancreas, fegato, reni, sistema nervoso.

I pesticidi sono stati creati proprio per essere tossici, per uccidere i parassiti delle piante. Oggi esiste una normativa che fissa la "dose massima consentita" dei residui di pesticidi negli alimenti, stabilita in base al principio che per ogni sostanza tossica è possibile stabilire una quantità che non danneggia l'organismo.

Questo principio è discutibile perché non tiene conto degli effetti a lungo termine dei pesticidi, né del fenomeno dell'accumulo delle sostanze tossiche negli organi. Per non esporsi al rischio di ingerire sostanze tossiche è quindi altamente consigliato consumare alimenti derivanti da coltivazioni biologiche che escludono l'uso di diserbanti, pesticidi, concimi chimici e OGM.





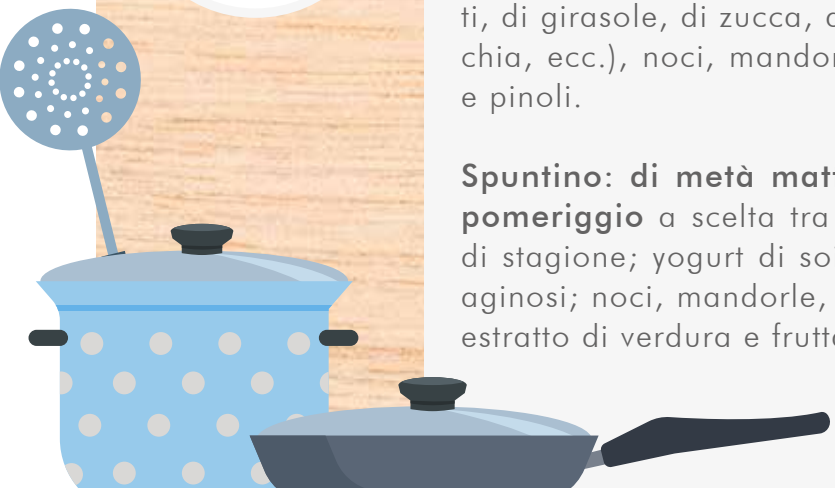
Tale scelta permette di evitare i danni che le sostanze chimiche producono nel nostro organismo fornendo al nostro corpo tutte le sostanze nutritive necessarie.

Suddivisione degli alimenti nell'arco dei 5 pasti quotidiani

Colazione: preferire tè privo di teina, bevande vegetali (a scelta tra riso, mandorle, riso germogliato, miglio, soia, grano saraceno, quinoa, avena) con l'aggiunta di cereali integrali o pseudo-cereali sotto forma di fiocchi, soffiati o gallette (queste ultime possono essere ricoperte da composta di frutta); yogurt di soia con frutta di stagione e semi oleaginosi.

Pranzo: preferire una pietanza a base di cereali o semi integrali con ortaggi, accompagnata da un contorno di verdure miste, arricchito con un mix di semi oleaginosi (di canapa decorticati, di girasole, di zucca, di sesamo, di chia, ecc.), noci, mandorle, anacardi e pinoli.

Spuntino: di metà mattina e metà pomeriggio a scelta tra frutta fresca di stagione; yogurt di soia; semi oleaginosi; noci, mandorle, nocciole; un estratto di verdura e frutta.



Cena: preferire una pietanza proteica a base di legumi, tofu o pesce di piccola taglia (sardine, orate, branzini, sgombro, acciughe, non più di 2 o 3 volte alla settimana) accompagnati da verdura cotta/cruda di stagione; zuppe a base di verdure e legumi; vellutate di ortaggi.

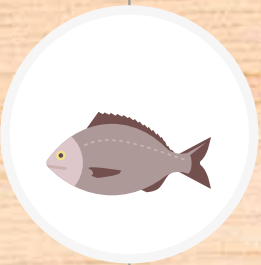
Se pranzate al bar, in mensa o al ristorante, preferite verdure crude e cotte di stagione, un piatto di cereali accompagnato da verdura, pesce fresco o legumi.

L'IMPORTANZA DELL'ACQUA

L'organismo è composto prevalentemente da acqua (55-60% del nostro peso corporeo): va da sé che un'idratazione adeguata è la chiave per ottenere uno stato di salute ottimale e, se non si è idratati, tutto quello che si fa per restare in salute (attività fisica, dormire, dieta sana, ecc.) serve a poco.

Si può, infatti, sopravvivere senza cibo per parecchie settimane, ma solo per pochi giorni senza acqua. La disidratazione compromette l'omeostasi, cioè la capacità dell'organismo di autoregolarsi e aumenta il rischio di calcoli e disordini dell'apparato urinario e non solo. Pertanto fondamentale è ascoltare e non sottovalutare lo stimolo della sete che purtroppo i ritmi frenetici della società attuale molto spesso ci inducono a reprimere.

L'acqua è anche il mezzo con cui vengono eliminati i cataboliti, cioè i prodotti di rifiuto del nostro metabolismo e le sostanze tossiche derivate da errori alimentari, dall'inquinamento ambientale, dall'abuso di farmaci, dallo stress. Anche l'acqua va scelta con cura: il primo dato da osservare in etichetta è il residuo fisso a 180°C. Un buon residuo fisso deve essere inferiore a 50 mg per litro. Un residuo fisso alto sovraccarica l'organismo e gli organi di filtrazione e purificazione. Il secondo valore da considerare è il pH: quello ottimale è compreso nell'intervallo tra 6 e 7, che si avvicina a quello fisiologico umano. Oltre all'acqua pura, consumata preferibilmente a temperatura ambiente, per rendere più facile il consumo di liquidi, si possono bere anche tisane, infusi di frutta e centrifugati di frutta-verdura.



IL PESCE

Il pesce è un alimento dalle molteplici virtù. Gran parte del suo valore salutistico è in relazione all'elevato contenuto di acidi grassi polinsaturi della serie Omega 3. Oltre ad essere ricco di proteine facilmente digeribili e di Omega 3, il pesce è anche fonte di iodio, zinco e selenio ed è ricco di vitamine A, D e del gruppo B.

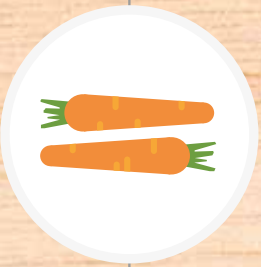
Tuttavia, il problema dell'inquinamento da mercurio ne limita l'utilizzo. Per beneficiare dell'apporto nutrizionale del pesce, evitando i rischi legati al bio-accumulo di mercurio, si consiglia di rinunciare ai pesci di grossa taglia e di prediligere invece i pesci azzurri di piccola taglia (alici, aringhe, ricciola, sarde, sgombri, salmone), poiché il rischio di accumulo di mercurio è inferiore.

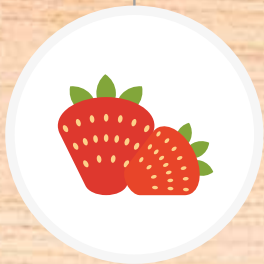
Per ridurre al minimo la contaminazione da metalli pesanti (presenti, seppur in traccia ridotta, anche nei pesci di piccola taglia) si raccomanda di scegliere pesce pescato in mare aperto, non di allevamento, per evitare di assumere tutti gli antibiotici di cui il pesce è "obbligato a cibarsi" per sopravvivere nelle condizioni anguste in cui è costretto a vivere negli allevamenti.

ALIMENTI FONTE DI *VITAMINA A* AD AZIONE ANTIOSSIDANTE, ANTIACIDA E RIPARATRICE DELLE MUCOSE

La vitamina A in natura si trova in tre forme: retinolo, retinaldeide e acido retinoico, tutti contenuti in alimenti di origine animale.

Di origine vegetale sono invece i carotenoidi, classificati come provitamine, cioè precursori della vitamina A. Tra i carotenoidi, il beta-carotene favorisce la corretta crescita e riparazione dei tessuti corporei, aiuta a mantenere la pelle liscia e morbida; aiuta a proteggere e riparare le mucose della bocca, del naso, della gola e dei polmoni, riducendo così la suscettibilità alle infezioni; protegge contro gli agenti inquinanti (azione antiossidante contro gli effetti nocivi dei radicali liberi); contrasta la cecità notturna ed è fondamentale per la vista; aiuta nella formazione di ossa e denti.





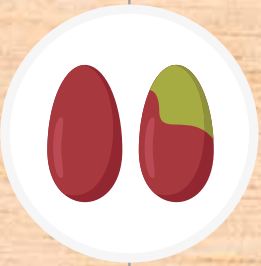
L'assorbimento avviene a livello intestinale e si accumula nel fegato. Per favorire l'assimilazione della vitamina A, essendo questa una vitamina liposolubile, è consigliabile accompagnare l'alimento che la contiene con cibi grassi. Ecco perché nelle proposte di colazione e spuntini si suggerisce di abbinare la frutta a yogurt di soia, a semi oleaginosi o a frutta a guscio (noci, mandorle, ecc.).

Inoltre, per garantire l'utilizzo della vitamina A immagazzinata, si consiglia di incrementare gli alimenti contenenti zinco, minerale che supporta l'attività del sistema immunitario e che, come vedremo, incrementa anche la produzione di mucina, glicoproteina presente nei secreti del tratto gastro intestinale che forma un velo protettivo sulla mucosa gastro-intestinale.

Alimenti fonte di vitamina A con marcata azione antiacida: banane, barbabietola rossa, carote, patate, zucca.

Alimenti fonte di vitamina A con marcata azione riparatrice e cicatrizzante: broccoli, cavolini di Bruxelles, cavolo verde, cavolo verza.

Altri alimenti fonte di vitamina A: albicocche, anguria, asparagi, avocado, carciofi, cavolo rosso, cetrioli, ciliegie, cipolle rosse, fragole, lamponi, lattuga, mele rosse, melograno, meloni, mirtilli rossi, pesche, radicchio rosso, ravanelli, ribes rossi, rucola, sedano, spinaci, uva rossa, zucchine.



ALIMENTI FONTE DI VITAMINA E AD AZIONE ANTIOSSIDANTE, ANTINFIAMMATORIA E RIPARATRICE DELLE MUCOSE

La vitamina E è vitale per l'uomo: si tratta di un potente antiossidante, esercita un'azione di prevenzione nei confronti delle malattie cardiovascolari e svolge un'importante azione di ripristino dell'integrità delle membrane cellulari, in particolare della mucosa.

Alimenti fonte di vitamina E con marcata azione antiacida: il miglio è l'unico cereale alcalino che bilancia la natura acida dello stomaco, riducendo l'insorgenza di ulcere gastriche. Apporta benefici anche in caso di gonfiore e crampi addominali. Regolarizzando la digestione, facilita il transito intestinale degli alimenti ed aiuta il corpo ad eliminare velocemente i rifiuti, apportando benefici anche ai reni e al fegato. Viene digerito con molta facilità ed è quindi consigliato nella prima infanzia e negli stati di convalescenza.

Altri alimenti fonte di vitamina E: avena, avocado, germe di grano, mandorle, noci, nocciole, oli vegetali (olio extra vergine d' oliva, di canapa, di girasole, di cartamo, di zucca, di lino, di soia, di germe di grano), orzo, pistacchi, riso integrale, semi (di canapa, di girasole, di lino, di zucca, di sesamo, ecc.), vegetali a foglia verde.

ALIMENTI FONTE DI ZINCO AD AZIONE IMMUNOSTIMOLANTE E MUCO PROTETTIVA

Lo zinco è distribuito in tutti i tessuti del corpo umano, con una concentrazione maggiore nei muscoli striati (60%), nelle ossa (30%) e nella pelle (4-6%). È presente nella struttura di alcuni enzimi fondamentali per la corretta funzionalità dell'organismo e di molti ormoni: l'insulina, l'ormone della crescita e gli ormoni sessuali. Esplica un'azione immunostimolante e aumenta la produzione di muco, elemento protettivo di rivestimento delle mucose.

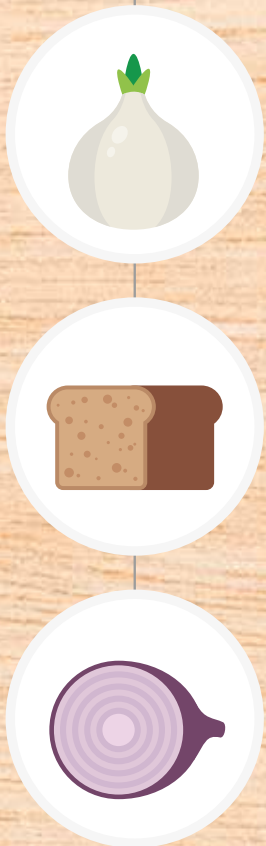
Alimenti fonte di zinco con marcata azione antiacida: la mandorla è un alimento alcalino che bilancia l'acidità dello stomaco.

Altri alimenti: anacardi, ceci, fagioli, fagioli azuki, lenticchie, miglio, quinoa, semi di girasole, semi di zucca.

ALIMENTI AD AZIONE DISINFETTANTE ANTIBIOTICA E DIGESTIVA

La fermentazione, oltre a conservare i cibi, ha la caratteristica di rendere l'alimento più ricco di enzimi, di vitamine (in particolare la C e quelle del gruppo B), antiossidanti, acido lattico e fermenti lattici vivi. Mangiare cibi fermentati è utile per favorire la digestione, rinforzare il sistema immunitario, prevenire i disturbi a carico dell'apparato digerente e garantire il corretto funzionamento di tutto l'organismo.

Sono cibi fermentati aglio, cipolla cotta, crauti, curcuma, miso (alimento fermentato derivante dai semi della soia, che può essere paragonato ad un dado vegetale, da aggiungere ai cereali - anche a freddo, per non depauperarne i nutrienti - alle vellutate di verdura, alle minestre), pane integrale a lievitazione naturale, preparato con lievito di pasta madre e farine di grani antichi, porro, yogurt di soia senza zuccheri aggiunti, zenzero.



STILE ALIMENTARE

Oltre ad apprendere cosa mangiare è bene conoscere 3 regole basilari.

Mangiare seduti

Per trarre il miglior beneficio possibile dal cibo che ingeriamo è importante che, durante il pasto, il nostro sistema nervoso non debba interessarsi ad altre attività. Mangiare in piedi, camminando, guidando o presi da preoccupazioni fa sì che l'apparato digerente non secerna il giusto quantitativo di succhi gastrici. Perciò la digestione risulta incompleta, con conseguente eccesso di acidità, malassorbimento intestinale, gonfiori addominali e flatulenza. Anche l'anatomia dello stomaco cambia se si sta in piedi, proprio perché il corpo umano è "progettato" per mangiare seduti.

Assumere i pasti con regolarità

La regolarità è una tradizione che si tende sempre più ad ignorare. Spesso si sottovaluta il fatto che il corpo abbia i suoi ritmi e i suoi cicli, i quali in parte sono universali e in parte individuali.

Per quanto riguarda il ciclo dei pasti per trarre il massimo beneficio dal cibo è necessario creare ordine e regolarità nel consumo dei pasti.

Masticare bene e mangiare lentamente

Masticare bene è l'inizio di un percorso ordinato lungo il quale il cibo viene progressivamente trasformato. Una buona masticazione lubrifica il cibo e dà inizio al processo di scomposizione biochimica favorendo, così, una migliore assimilazione delle sostanze nutritive, senza affaticare l'apparato digerente. Il suggerimento è di masticare a lungo così da rendere "liquido" il cibo.

L'alimentazione consapevole prevede una serie di alimenti depurativi-antinfiammatori da preferire:

- **frutta e verdura** fresca biologica di stagione;
- **cereali integrali** (riso, mais, teff, miglio, farro, orzo, avena, segale, kamut) e pseudo-cereali (quinoa, amaranto, grano saraceno);
- **per chi è intollerante al glutine** (proteina implicata negli stati infiammatori): **riso, mais, teff, miglio, quinoa, amaranto, grano saraceno, avena e orzo** - in questi ultimi, in particolar modo, la struttura molecolare del glutine è meno dannosa; nel caso di alimenti a base di frumento preferire la tipologia di "grani antichi" come Senatore Capelli, Timilia, Gentil Rosso;

- **semi oleaginosi** (semi di canapa decorticati, lino, sesamo, girasole, zucca, chia); noci, mandorle, nocciole, anacardi, pinoli;
- **legumi**: lenticchie, piselli, ceci, fagioli, lupini e alimenti proteici vegetali come ad esempio il tofu;
- **pesce**: per beneficiare del suo apporto nutrizionale ed evitare i rischi legati al bio-accumulo, si consiglia di consumarlo non più di 2 o 3 volte alla settimana e di prediligere i pesci tipici del territorio, di piccola taglia.

Le ricette BIO della Sostenibilità

Antonella Santilli

Ingredienti:

- 500 g di patate
- 200 g di borragine
- 200 g di farina di grano duro
- 1 uovo
- 100 g di margarina vegetale
- foglie di salvia
- 50 g di mandorle spellate
noce moscata
- sale q.b.

Gnocchi con la borragine

Adoro le erbe spontanee commestibili, i frutti dimenticati e i fiori eduli, di cui il mio piccolo angolo d'Abruzzo è molto generoso.

Così, seguendo il ritmo delle stagioni, durante la camminata mattutina, in compagnia di due carissime amiche, nei campi incolti (lontano da fonti di inquinamento) mi capita di raccogliere more di rovo, prugnoli, cinorrodi di rosa canina, bietoline, crespigno, ortiche, cimette di luppolo, tarassaco e borragine per tante sfiziose ricette. Ecco i miei gnocchi con la borragine.

Procedimento:

Lessate le patate con la buccia, pelatele e ricavatene una purea. Dopo averla lavata, cuocete la borragine in poca acqua salata.

Strizzate bene e frullatela. In una ciotola unite alla purea di patate la borragine, l'uovo, la farina e la noce moscata. Amalgamate bene gli ingredienti e trasferite l'impasto sulla spianatoia. Dividete in bastoncini e tagliate in gnocchetti. Infine passateli sulla grattugia o sui rebbi di una forchetta.

Cuocete gli gnocchi in acqua salata e saltateli in padella con la margarina vegetale e la salvia. Servite con alcune lamelle di mandorle.

Massimiliano Rossi

Ingredienti:

- 400 g farina integrale di farro
- 1 litro d'acqua
- 1 spicchio d'aglio
- 400 g funghi cardoncelli
- 1 rametto di timo
- Sale q.b.
- Pepe q.b.

Il tempo del ricordo
Polenta di farro con cardoncelli

Esiste in Puglia un tempo lontano fatto di genuinità e tradizione, un tempo nel quale le donne usavano il cibo come cura per il freddo dei campi e per la vita difficile, affrontata sempre con vigore e coraggio.

In questo luogo i vicoli bianchi di calce profumano di bucato e soffritto. Le case hanno le porte sempre aperte per accogliere amici, familiari e conoscenti e il mezzodì è ancora rintoccato dalla melodia delle campane, che anticipa il silenzio del momento del pasto. Questo piatto antico deriva dal "sapere" che questo luogo ha tramandato di generazione in generazione, per eredità acquisita e racconta la quotidianità del vivere in famiglia.

Il farro principe indiscusso di questo piatto è stato coltivato, curato, raccolto, macinato a pietra, impastato e cucinato dalla stessa mano e in sé porta l'essenza della pura vitalità.

In epoche dimenticate, il farro era un cereale non gradito ai nobili, ai quali veniva pagata la decima solo in grano, per cui veniva coltivato, non come merce economica, ma come sostentamento della famiglia. Attraverso la polenta di farro si poteva ottenere un cibo utile per più giorni, infatti poteva essere mangiato in condivisione, come piatto unico posto a centro tavola, dal quale ogni commensale componente della numerosa famiglia poteva mangiare, spesso anche con le mani, oppure usato come pranzo frugale nei campi (infatti una volta fredda, la polenta veniva affettata e messa nella gabella).

Questa ricetta racconta il tempo dell'autunno, quasi vicino al Natale, durante il quale il fuoco acceso scaldava gli animi e il verde olio di coratina, appena spremuto, profumava di erba fresca.

Durante le giornate nebbiose, mentre le donne realizzavano con dedizione il pasto, sgranando il rosario, affinché il cibo fosse cura, amore e benedizione, gli uomini nei campi ricercavano con grande conoscenza ancestrale erbe, aromi e doni spontanei della Terra.

Tra i tanti c'erano anche i cardoncelli selvatici, funghi dal sapore deciso e consistente che venivano colti su terreni rocciosi, apparentemente brulli e infruttuosi.

Lì tra le rocce, seguendo la rotta dei punti cardinali e il tempo segnato dalle fasi lunari, gli uomini spediti e saggi trovavano il bottino: cardoncelli e timo selvatico.

Odori che ancora oggi si riescono a percepire distintamente camminando lungo la murgia aspra di viottoli carrai e muretti a secco. La ricetta è pervenuta dai racconti orali di mia nonna, donna saggia, pozzo di sapienza e conoscenza. Il piatto è stato realizzato con farro dicocco, che non necessita di irrigazione e, grazie al clima benefico, ha una resa altissima, garantendo sostenibilità ambientale e filiera di produzione cortissima.

Procedimento:

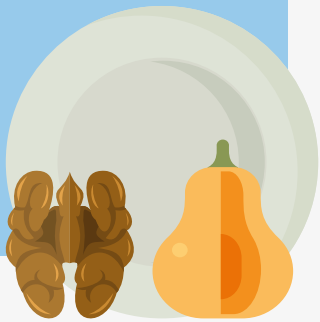
Portare a bollore 1 litro d'acqua con 15 g di sale. Aggiungere 400 g di farina integrale di farro e cuocere per 20 minuti. In una padella far rosolare uno spicchio d'aglio con olio extra vergine d'oliva (spicchio che va poi eliminato), far spadellare 400 g di funghi cardoncelli, precedentemente puliti e tagliati per lungo.

Sfumare con del vino bianco, quindi portare a cottura, salare e pepare. Per comporre il piatto, adagiare la polenta sulla base; posizionare sulla polenta i funghi e spolverizzare con timo selvatico fresco.

Silvia Costa e
Monica Dragna

Ingredienti:

- il riso
- la zucca e i suoi semi, per il dolce e il croccante
- il riso integrale, per la tenacia fibrosa (a volte anche troppo)
- il radicchio, per l'amaro e il morbido rosso
- il porro, per la nota acida
- la cipolla, per quella agrodolce
- le noci, per un retrogusto di bosco e un'aggiunta di croccante
- l'aloe vera, per addomesticare il riso e perché è sopravvissuta felicemente a tutti i nostri esperimenti



Capriccio invernale
Tortino di riso

Iniziamo: siamo Silvia e Monica, conduciamo i laboratori di Storytelling e Cucina della Comunità Terapeutica Riabilitativa Protetta "InCorso" di Salgareda e l'idea di poter partecipare al concorso ci ha subito incuriosite, attivando in noi una serie di pensieri.

Passando il tema agli ospiti e ai colleghi, abbiamo colto un timoroso interesse, per poi scoprirci capaci di registrare idee, spunti e ricordi... quanti ricordi!

Per vederci spianare ogni titubanza con l'entusiasmo, come spesso accade. Quindi occorre organizzarsi, programmarsi e impegnarsi nel fare, in quella che può anche essere immaginata come una "casa" dove abitano 12 persone e altrettante la attraversano per una parte della giornata, tipo staffetta.

I progetti a cui ci dedichiamo trovano continuità attraversando gli spazi formalizzati e le chiacchiere sul divano, con in mano il caffè della merenda. Abbiamo condiviso che "la sostenibilità non può che nascere dall'equilibrio e l'equilibrio si coltiva in un contesto sostenibile". Noi ci occupiamo di equilibrio psichico e abbiamo imparato a considerarlo una tensione da perseguire, su tante linee e più livelli.

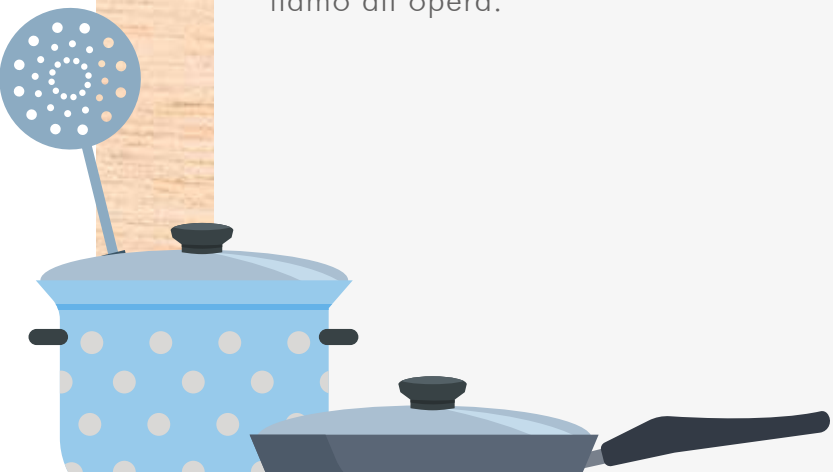
Entriamo nei laboratori. Siamo partite dai ricordi, dai sapori di "fine novembre" e ne sono apparsi tanti, nei discorsi: "le castagne in un sacchetto di carta o quelle cotte con l'alloro"; "il risotto di zucca di zia Emma"; "il radicchio che non mi piaceva, ma che ora adoro"; "il tè caldo come medicina per la tosse"; "il passato di verdure con il pane sbriciolato". Abbiamo ristretto il campo a singoli sapori e ci siamo ritrovati il palato di "zucca e radicchio".

Per calare i “sapori ricordati” in un piatto “qui e ora” abbiamo considerato sostenibilità ed equilibrio come elementi perseguibili attraverso i prodotti di cortissima filiera, i metodi di cottura a basso dispendio di energia, i nutrienti e le loro interazioni, un impiattamento “trasparente”, consistenze, sapori, odori e tante mani intorno ad un tavolo.

Qualcuno si è concentrato sulla forma finale, qualcuno sull’ equilibrio dei nutrienti, qualcuno sui passaggi o sulle quantità, nella modalità “poco lineare”, nella quale ci sentiamo tanto comodi.
Ci siamo presi del tempo e abbiamo scambiato tante parole in giro per la comunità e nei momenti dedicati. Ci siamo accomodate, alla fine, con un vago “facciamo un tortino di riso”.

Si va a fare la spesa con le idee molto chiare!
Solo Bio? Solo Km 0? Vogliamo esagerare: questa volta “solo” Bio-Km 0! Tra assaggini e quattro chiacchiere, spieghiamo la nostra idea di piatto e veniamo consigliati tra le tante alternative di prodotto. Riempiamo la nostra cassetta.

Ora la parte difficile: torniamo in comunità e ci mettiamo all’opera.



Procedimento:

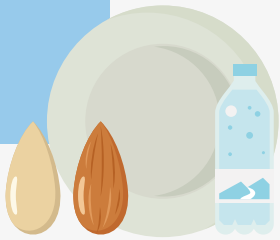
Stufiamo tutto a fuoco lento per un'ora... al vapore di Aloe, placidamente, per un'ora... Per la granella, sgusciamo e spezzettiamo le noci con pazienza. Le saltiamo in padella, insieme ai semi di zucca, per 3 minuti. Otteniamo una purea di zucca e scalogno, radicchio e cipolla ormai inseparabili, una frizzante granella di noci e semi di zucca e un sofficissimo riso al vapore.
Puliamo il caos dalla cucina (mancano volontari), riponiamo il tutto e ci diamo appuntamento per il giorno dopo. Eccoci, all'impiattamento: facciamo delle ipotesi, pensiamo a tante, troppe versioni, non abbiamo le idee chiare. Condividiamo che almeno due alternative occorrono: per i puristi, gli elementi rimangono separati ma inseparabili; per i golosi, la zucca sposa il riso ed entrambi tengono stretto il radicchio.

P.S. Per la quota di "insano", che è giusto concedersi, abbiamo impanato e fritto dei dischetti di porro, ma nella farina di riso (beh?). Assaggiamo, per pranzo, entrambe le versioni. Occorre scegliere la versione definitiva, ma nessuno ha voglia di continuare a discutere (anche questo accade), durante il caffè. Lasciamo ad altri la valutazione, noi siamo contenti così! Alla tastiera elaboriamo l'esperienza, alleghiamo scatti, ultimi pensieri e inviamo. Grazie a tutti, per la cooperazione.

Maddalena Macchi

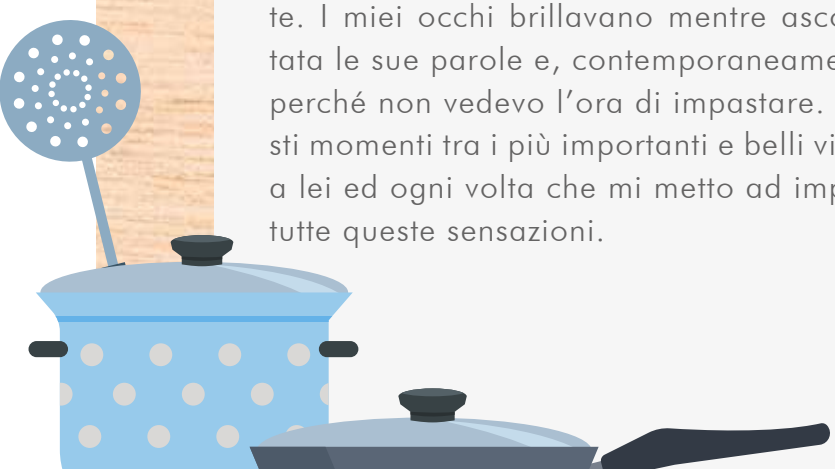
Ingredienti:

- 200 g di farina di riso bio
- 200 ml di acqua
- 15 g di lecitina di soia bio
- 1 pizzico di sale marino integrale fine Mothia bio
- Ingredienti per il ripieno:
  150 g di fermentino fresco di mandorle*
  ½ limone bio – la scorza tritata



Giardino d'Inverno
Ravioli di riso su dashi di miso, spuma di mandorle e maionese di prezzemolo con chips di cavolo nero

Ricordo, come se fosse oggi, quando, in vista delle feste, mia mamma mi faceva "pasticciare" per ideare un nuovo ripieno da utilizzare nei ravioli per il pranzo di Natale. Ero felicissima, per me si trattava di un gioco molto divertente. Prima di iniziare, lei veniva vicino e mi raccontava quanto aveva in mente. I miei occhi brillavano mentre ascoltavo incantata le sue parole e, contemporaneamente, fremevo perché non vedevo l'ora di impastare. Ricordo questi momenti tra i più importanti e belli vissuti accanto a lei ed ogni volta che mi metto ad impastare rivivo tutte queste sensazioni.

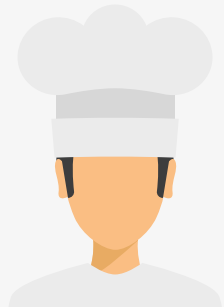


Sono passati diversi anni, ho frequentato corsi dedicati alla cucina e, con la consapevolezza di quanto appreso, ho cambiato alcuni ingredienti, ma l'amore che lei metteva nell'insegnarmi e nel prepararli sono gli stessi. Mi ha fatto capire come l'amore e la gratitudine che mettiamo nei nostri piatti ci permettono di ottenere un cibo più buono e commensali felici.

Per realizzare questo piatto di ravioli che ho chiamato "Giardino d'inverno" ho scelto solo ingredienti biologici ed alcuni fermentati, acquistati o autoprodotti: nello specifico miso di ceci BIO, prodotto in Italia; il succo delle barbabietole fermentate, per creare la spuma di mandorle rosa ed il ripieno, fermentino fresco di mandorle.

Perché questi ingredienti? Perché sono alimenti vivi e fanno bene al nostro intestino.

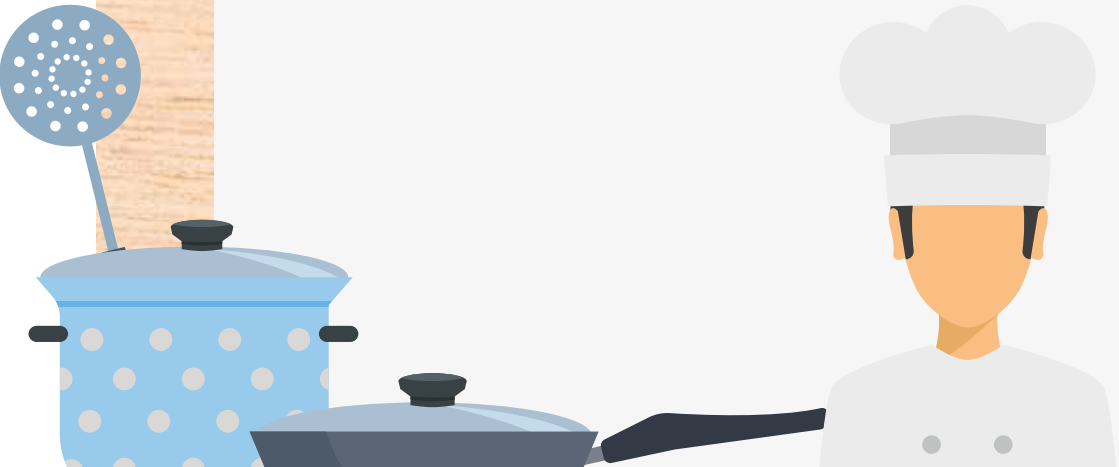
Le scelte alimentari non sono mai casuali, parlano di noi, si inscrivono sempre in un contesto di relazione e fanno parte della nostra storia. Nel cibo, infatti, si condensa molto di quello che "siamo". La cultura in cui siamo immersi ha formato i nostri gusti, i nostri particolari legami a certi piatti, a certi odori, a certi rituali.



Sedendoci a tavola condividiamo il cibo con i nostri affetti, diamo forma al nostro corpo e nutriamo la nostra anima. In definitiva prendiamo energia dal cibo che rappresenta per noi il legame con l'ambiente ed il nostro modo di fare parte del ciclo della Vita. Con la preparazione di piatti buoni, giusti e sani possiamo riappropriarci di questi legami, che la nostra cultura ha perso, per migliorare il BenESSERE e la SALUTE sia delle Persone sia dell'Ambiente che ci circonda.

Ed infine ho cercato di realizzare anche un piatto bello da vedere.

Mangiamo prima con gli occhi che con la bocca. Un piatto, anche nella quotidianità, presentato con attenzione, è in grado di suscitare emozioni ancora prima di gustarlo. Iniziamo a stimolare il primo dei sensi, la vista, per poi proseguire con l'olfatto. Portando alla bocca ciascun boccone sentiamo prima il suo profumo per poi arrivare al gusto. Un piatto sano deve essere anche gustoso, deve appagarci... solo così è possibile modificare lo stile di vita delle Persone.



Procedimento:

Preparare un bagnomaria con 5 cm d'acqua sul fondo, disporre sopra un cestello per la cottura a vapore. Frullare la lecitina con l'acqua e la farina. Trasferire il composto in un sacchetto da cottura per alimenti e chiudere bene. Disporlo sul cestello con coperchio. Fare cuocere un'ora circa, a fuoco bassissimo. Si otterrà un panetto che può essere lavorato con le mani, manipolarlo fino ad ottenere una palla. Lasciare raffreddare a temperatura ambiente avvolto nella pellicola.

Preparare il ripieno: mescolare il fermentino di mandorle con la scorza del limone.

Preparare i ravioli. Dividere la sfoglia in panetti rettangolari. Passarli più volte nella sfogliatrice a mano fino ad arrivare al penultimo buco. Coppare dei quadrati da 6 cm di lato, spennellare i bordi con dell'acqua. Mettere al centro di ogni quadrato un cucchiaino di ripieno. Chiudere facendo combaciare ciascun angolo e dare la forma quadrata piramidale.

Cuocere i ravioli al vapore per tre-quattro minuti.
Servire con una spolverata di scorza di limone.

Fermentino di mandorle

Ingredienti:

- 200 g di mandorle spellate bio ammollate per 8 ore
- 2 capsule di AcidophiPlus
- 90 ml di acqua non clorata
- 2-3 g di sale marino integrale fine Mothia bio

Procedimento:

Frullare i semi oleosi con l'acqua ed il sale. Se il composto risulta caldo lasciarlo raffreddare e poi aggiungere i fermenti (senza capsula). Raccogliere il composto ottenuto in un vaso di vetro, coprire con un panno e lasciare fermentare per 24-48 ore. Terminato il tempo di fermentazione spostare il composto in una ciotola. Può essere utilizzato in purezza oppure condito con olio extra vergine di oliva, erbe aromatiche e/o spezie.

Dashi di miso

Ingredienti:

- 1 lt di acqua
- 15 g di alga kombu bio
- 4 cucchiai di miso di ceci bio

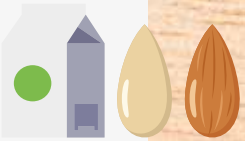
Procedimento:

Mettere l'alga kombu spezzettata in una casseruola con un litro d'acqua e fare riposare per 30 minuti. Accendere quindi il fuoco e cuocere per circa 15 minuti, senza raggiungere l'ebollizione e filtrare. Aggiungere il miso stemperato a parte.
Per una preparazione più veloce si può fare un brodo di miso.

Spuma di mandorle rosa

Ingredienti:

- 2 cucchiai di liquido di fermentazione delle barbabietole
- 100 ml di latte di mandorle bio



Procedimento:

Mettere gli ingredienti nel bicchiere del minipimer e frullare fino ad ottenere la schiuma di mandorle.

Maionese di prezzemolo

Ingredienti:

- 20 g di foglie di prezzemolo fresco bio
- 1 pizzico di sale marino integrale fine Mothia bio
- 20 ml di acqua
- 80 ml di olio extra vergine di oliva bio

Procedimento:

Frullare le foglie di prezzemolo con il sale e l'acqua; aggiungere a filo l'olio extra vergine di oliva.

Chips di cavolo nero

Ingredienti:

- 200 g di cavolo nero bio
- 40 g di lievito alimentare in scaglie bio
- 1 limone bio – il succo
- 50 ml di olio extra vergine di oliva bio

Procedimento:

Togliere la costa centrale dalle foglie di cavolo nero e spezzettarlo grossolanamente. In una ciotola mescolare il lievito alimentare in scaglie, il succo del limone e l'olio; se necessario aggiungere qualche cucchiaio di acqua.

Condire il cavolo nero con la salsa mescolando con le mani così da fare aderire bene il condimento ai pezzi di cavolo. Mettere nell'essiccatore a 40° fino a quando risulta croccante. In questo modo verranno preservate tutte le sostanze nutritive presenti nella verdura. In alternativa infornare a 180° per 5-10 minuti.

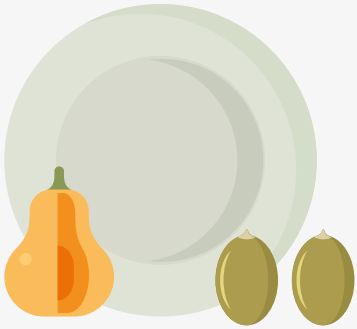
Preparazione del piatto

Versare sul fondo 5-6 cucchiai di dashi di miso. Adagiare 5 ravioli cotti al vapore e tra loro distribuire la spuma di mandorle rosa e la maionese di prezzemolo. Decorare con le chips di cavolo nero, con fiori di borragine e barba dei finocchi. Servire.

Chiara Croppo

Ingredienti:

- 400 g Zucca delicata biologica
- 100 g Lenticchie rosse decorticate biologiche
- Brodo vegetale
- Rosmarino
- Limone biologico
- Olio evo biologico
- Semi biologici



Vellutata del cuore

Quando arrivano le prime giornate fredde in casa mia si inaugura la stagione delle vellutate! Ho deciso di preparare questa vellutata di zucca e lenticchie perché mi ricorda un percorso che mi ha fatta crescere molto.
Anni fa ho scelto, per motivi salutistici, ambientali ed etici, di seguire un'alimentazione vegetariana e quando è nata mia figlia, ovviamente, ho scelto un'alimentazione vegetariana anche per lei.
Non è facile per un genitore fare una scelta ritenuta "controcorrente", mi sono sentita dire tantissime volte che sbagliavo, ma io ero sicura di aver fatto la scelta giusta per mia figlia.

Durante la fase del divezzamento ho letto decine di libri al riguardo, continuavo ad informarmi, ma dentro di me sentivo che mi mancava qualcosa e così ho deciso di rimettermi a studiare!

Sono convinta che l'alimentazione svolga un ruolo chiave nella nostra salute, il cibo può essere un grande alleato o un grande nemico e quindi volevo saperne di più, volevo fare del mio meglio per mia figlia. Non è stata una decisione facile perché io e mio marito sapevamo che riuscire a gestire lo studio, il lavoro e una bambina di un anno sarebbe stato veramente complicato, però il mio cuore mi diceva "devi farlo" e così, dopo qualche mese, mi sono iscritta ad un Master in Nutrizione e Dietetica Vegetariana. È stato un anno impegnativo ma ero veramente felice della mia scelta!

Quando ho dovuto scegliere l'argomento della tesi ho pensato al motivo per cui avevo iniziato quel percorso, mia figlia, quindi ho deciso di trattare l'alimentazione nella prima infanzia.
Una parte della tesi l'ho dedicata ad esempi pratici di pasti bilanciati e una di queste ricette era proprio la vellutata di zucca e lenticchie. L'avevo scelta perché era (ed è tuttora) uno dei piatti preferiti di mia figlia e l'avevo preparata proprio la sera in cui avevo preso la decisione di iscrivermi al Master.

Questo percorso mi ha fatta crescere molto, mi ha dato maggiore consapevolezza e mi ha confermato che ho fatto la scelta giusta per lei.

Inoltre mi ha arricchita anche professionalmente perché, essendo farmacista, adesso ho un nuovo strumento per aiutare i miei clienti: l'alimentazione! Tutte le volte che preparo questo piatto ripenso a quella sera, a quando ho seguito il mio cuore e ho pensato "voglio farlo" e sorrido guardando la mia bimba mentre fa scarpetta, dicendo che quella è la sua "cremina" preferita!

Procedimento:

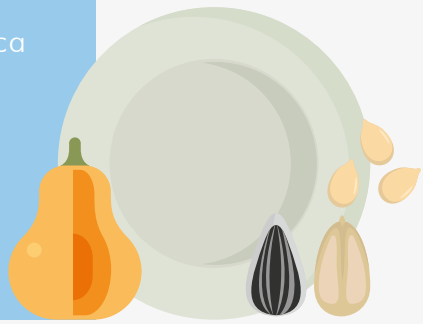
Ho tagliato la zucca a cubetti e l'ho messa a rosolare in una pentola con un filo di olio evo e un rametto di rosmarino. Dopo un paio di minuti ho tolto il rametto di rosmarino, ho aggiunto le lenticchie rosse decorticate e ho coperto con il brodo vegetale.
Ho fatto cuocere a fiamma moderata per circa 20 minuti, poi ho frullato tutto con un frullatore ad immersione. Ho aggiustato di sale, ho aggiunto un cucchiaio di succo di limone (aggiungo sempre ad ogni piatto qualche goccia di limone per aumentare l'assorbimento del ferro vegetale) e ho continuato la cottura per qualche minuto, per far addensare un po' la vellutata.

Nel frattempo la mia piccola aiutante si è divertita a svuotare un'altra zucca che poi abbiamo messo in forno preriscaldato a 180° per circa 15 minuti.
Mia figlia adora aiutarmi in cucina e aspetta con impazienza di sentire le parole "adesso tocca a te"!
Ho riempito la zucca con la vellutata, ho aggiunto un filo di olio evo, ho decorato con un rametto di rosmarino e un mix di semi.
Di solito accompagno questa vellutata con dei crostini di pane integrale fatto in casa da mio marito in modo da avere tutti i macronutrienti in un unico piatto...una bontà!

Chiara Croppo

Ingredienti:

- 150 g farina integrale di farro biologica
- 100 g farina di lenticchie biologica
- 100 ml acqua
- Sale
- Zucca delicata biologica
- Tahin biologica
- Succo di limone biologico
- Semi mix biologici



Fiorellini autunnali

Ho deciso di preparare questa ricetta perché per me preparare la pasta in casa rappresenta una bellissima tradizione da tramandare di madre in figlia.

Mia mamma era molto brava a cucinare e, se penso alla mia infanzia, ho tantissimi ricordi insieme a lei in cucina.

Mi piaceva stare lì con lei, osservare ogni suo movimento, ascoltare i vari passaggi e soprattutto mi piaceva aiutarla!

Ricordo che mi mettevo in ginocchio sulla sedia vicino a lei per arrivare meglio al tavolo e aspettavo con impazienza che mi dicesse “adesso tocca a te”. Questa frase la dico sempre anche alla mia bimba e lei è felicissima quando la sente!

Mi piace cucinare insieme a lei, rivivo momenti ed emozioni vissute con mia madre e spero che un giorno lei faccia altrettanto con i suoi figli.

Qualche mese fa mia figlia ha visto una foto che ritraeva me, mia sorella e mia mamma, intente a cucinare e allora le ho spiegato che stavamo facendo la pasta in casa perché era una tradizione per il pranzo della domenica.

Il giorno dopo ha voluto provare e quindi ci siamo cimentate con la sua prima pasta fatta in casa e, quando alla sera ha mangiato la pasta che aveva preparato con le sue mani, non era soltanto felice, era entusiasta!

Da quel giorno quando le chiedo cosa vuole fare dopo il riposino pomeridiano ogni tanto la sua risposta è “facciamo la pasta come la nonna Nuccia, così ci vede ed è contenta” e così la mia mente e il mio cuore ritornano in quella cucina, in ginocchio sulla sedia vicino a mia mamma...e anch’io spero che ci veda e che sia contenta.

Procedimento:

Mia mamma non utilizzava la farina di legumi, ma a me piace unire farina di farro e farina di lenticchie, un po' per ottenere un piatto completo che contenga sia carboidrati che proteine (mia figlia preferisce il piatto unico piuttosto che avere primo e secondo) e un po' perché la farina di lenticchie conferisce un sapore molto buono.

Per prima cosa ho messo a cuocere in forno a 180° la zucca condita con un filo di olio evo biologico e un po' di sale.

La mia piccola aiutante ha unito le due farine, ha aggiunto un pizzico di sale e poi ha versato poco per volta l'acqua mentre io impastavo.

Ho lavorato l'impasto per circa 10 minuti, l'ho avvolto nella pellicola e l'ho fatto riposare mezz'ora. Una volta cotta la zucca, l'ho lasciata intiepidire e l'ho frullata con il frullatore ad immersione, aggiungendo olio evo, qualche goccia di succo di limone, sale e un cucchiaio di tahin.

Adoro la tahin, la utilizzo in tantissime ricette, ha un sapore tostato che secondo me si sposa molto bene con quello dolce della zucca e poi è un vero e proprio concentrato di calcio quindi è anche molto utile.

A questo punto la mia bimba ha steso la pasta con il mattarello e ha preparato i suoi fiorellini...guai se la aiuto, deve fare tutto da sola!

Li ho fatti cuocere in acqua bollente salata, e ho impiattato facendo uno strato con la crema di zucca e disponendo sopra i fiorellini. Ho decorato con dei semi biologici (mia figlia li vuole mettere ovunque) e un filo di olio evo... buon appetito.

Vittoria Bianchini

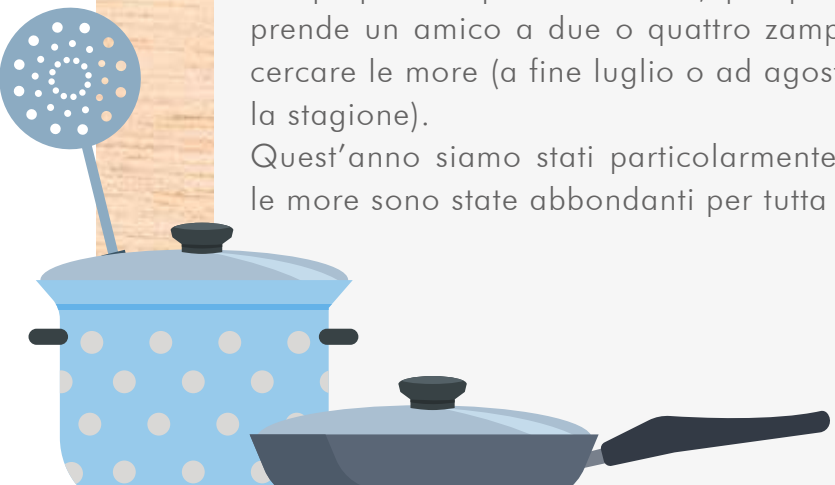
Ingredienti:

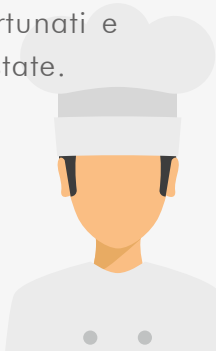
- 300 g circa more, lamponi e mirtilli (freschi o surgelati)
- 2/3 cucchiai di zucchero integrale di canna
- limone (al gusto)

Per la frolla
- 225 g farina integrale
- 100 g zucchero integrale di canna
- 60 g olio di semi (a piacere)
- 20 g olio di oliva o di lino o di argan
- 1 uovo grande BIO
- 1 cucchiaino raso di lievito
- 1 pizzico di sale
- buccia di limone e arancia grattugiata
- qualche goccia di olio essenziale alimentare di fiori d'arancia

Crostata integrale di more

Per preparare questa crostata, per prima cosa, si prende un amico a due o quattro zampe e si va a cercare le more (a fine luglio o ad agosto, secondo la stagione).
Quest'anno siamo stati particolarmente fortunati e le more sono state abbondanti per tutta l'estate.





Per non sprecarle, oltre ad utilizzarle fresche, abbiamo pensato di congelarne un po', in modo da usarle nei mesi invernali per preparare delle torte fragranti e fresche.
Avete quindi già segnato, quindi, uno degli ingredienti principali, che potrete arricchire con qualche lampone e qualche mirtillo per creare una tavolozza di colori.

Procedimento

Iniziamo a mescolare l'uovo con lo zucchero, gli oli, la buccia di agrumi e l'olio essenziale ricco di profumi.
Aggiungiamo la farina con il lievito e il pizzico di sale e formiamo una palla; avrà un colore scuro e caramellato, per via della farina e dello zucchero e un profumo di agrumi inconfondibile.
Lasciamolo riposare in frigo per mezz'ora e andiamo a fare una passeggiata se è estate, oppure leggiamo un libro con una tazza di tisana calda se è autunno o inverno.

Passato il tempo necessario a facciamo indurire la pasta (che rimarrà sempre morbida); foderiamo uno stampo da crostata con della carta da forno e stendiamo l'impasto con le mani direttamente sulla teglia, stando attenti a creare un piccolo bordo.

Se le more sono fresche condiamole semplicemente con dello zucchero e del limone (a piacere), prima di metterle sulla torta; se i frutti di bosco sono congelati, lasciamoli scongelare in frigo il giorno prima e scoliamoli dall'acqua in eccesso prima di condirli. Adagiamo la frutta fresca sulla crostata e cuociamo in forno pre-riscaldato statico a 180°, per 25-30 minuti.

Decoriamo a piacimento e assaggiamo la crostata appena sfornata, con un ciuffetto di panna montata vegetale o con una pallina di gelato (per fare bella figura), da soli o in compagnia, mentre fuori nevica o con il sol leone.

Se amate i sapori semplici e i frutti di bosco, come noi (Vittoria, Mattia, Antonella, Lara il lagotto e Mimi il gatto), sarete sempre molto soddisfatti.

Egle Kupsyte

Ingredienti:

- Broccoli
- Ceci
- Un uovo BIO
- Paprica dolce
- Curcuma
- Pangrattato
- Olio
- Barbabietole
- Cavolfiore giallo
- Fiori secchi di Calendula
- Besciamella vegetale

Sformatino di broccoli e ceci con salsa di barbabietole

Ma chi l'avrebbe mai detto che un mese così freddo e piovoso ci potesse regalare i colori più belli dell'anno? Come se questo nostalgico novembre volesse compensare le nostre mancanze e perciò ogni anno ci colora di rosso, verde e giallo.

Bello. Un piatto colorato di novembre è bello. Barbabietola, broccolo e (perché no?) un cavolfiore giallo.

L'altro giorno sono passata a salutare mia mamma. Poco prima che me andassi mi ha infilato nel sacchetto due barbabietole. "Una per te e una per tua sorella", ha detto in fretta, senza guardarmi in faccia. Il suo orto non è grande ma un posto per le barbabietole lo trova sempre.

Davanti casa mia, in mezzo ai due supermercati che regnano il paese, c'è un piccolo fruttivendolo. Lui non teme i due giganti. "Pochi ma buoni", dice sempre il suo proprietario, un vecchietto di settant'anni. Ha poca roba, ma buona. Di stagione. Ha pochi clienti, ma buoni. Quelli che gli fanno mille domande e lui è sempre pronto a consigliare il meglio.
"Broccoli sì, li prendo, ma vorrei anche qualcosa di giallo..."

"Giallo?" Il vecchio si gratta la fronte. "Non ti darò la solita zucca... anche perché siamo a metà novembre, la zucca ci sta salutando piano piano. Prendi questo cavolfiore giallo. L'hai mai visto così giallo?" Il piccolo gigante di settant'anni non smette mai di sorprendermi.

Ho tutto. Giallo, verde, rosso. Nei miei occhi si accende la bandiera lituana. A proposito... io sono lituana!

Ora che abbiamo tutto prepariamo un bel piatto tricolore.

Sformatino di broccoli e ceci, accompagnato dalla salsa di barbabietole e, per completare, aggiungiamo un cavolfiore giallo e fiori secchi di calendula.

Il mio novembre è più colorato che mai. Spero anche il vostro!

Procedimento:

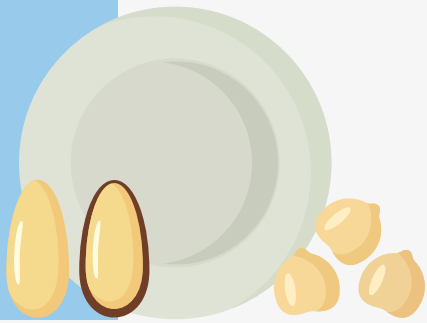
Facciamo bollire broccoli e ceci, scoliamo e passiamo con il frullatore. Aggiungiamo un uovo, un pizzico di paprica dolce, curcuma, pangrattato e olio.

Mettiamo in uno stampo e cuciniamo in forno per circa 20 minuti. Prepariamo una leggera besciamella vegetale, aggiungiamo delle barbabietole frullate. Guarniamo con un cavolfiore giallo e fiori secchi di calendula.

Elisabetta Modini

Ingredienti:

- 500 g di foglie di cavolo nero (assolutamente BIO)
- Una manciata di frutta secca leggermente tostata (mandorle, pinoli, nocciole)
- Lievito in scaglie (facoltativo)
- Olio extra vergine di oliva
- Sale



La nostra idea... del cavolo!

"Non capisci un cavolo!" Ebbene sì, questo modo di dire si adatta magnificamente al cavolo nero, un ortaggio tanto sconosciuto quanto paradisiaco. Usato fin dai tempi antichi, coltivato in modo quasi spontaneo, ricco di proprietà e vitamine, tanto da essere considerato un "superfood".

Nonostante la tradizione di utilizzo veda il cavolo nero usato cotto nelle zuppe, volevamo provare ad utilizzare le foglie a crudo.

La ricetta di Betty vuole dare importanza alla semplicità, come avveniva nelle cucine di una volta, e ad una cucina rispettosa dell'ambiente, che mantenga inalterate le proprietà nutritive ed esalti il sapore di questo ortaggio meraviglioso.

Una ricetta che metta d'accordo tutti: onnivori, vegetariani, vegani e anche crudisti. Insomma, un piatto da condividere senza escludere nessuno!

Procedimento:

Prendere le foglie del cavolo nero, eliminare la costa dura, lavarle e asciugarle delicatamente.
Metterle in un mortaio (potete usare anche un tritatutto elettrico, non siamo masochisti) con la frutta secca, il lievito in scaglie, poco sale. Pestare (o frullare) aggiungendo l'olio fino ad ottenere una crema densa. Usarlo per condire una pasta, magari aggiungendo delle nocciole a pezzetti e una macinata di pepe fresco, oppure spalmato su delle fette di pane tostato.

Ilaria Ingrosso

Ingredienti:

- Mandorle pelate intere
- Spinaci
- Uvetta
- Semi di vaniglia in bacca
- Cioccolato fondente

Green Sweets

La ricetta nasce dalla voglia di sperimentare una pasticceria naturale che abbia come protagonista un ortaggio in foglia, come lo spinacio.
Un dolcetto che abbia la nota dolce della mandorla e dell'uvetta tritate insieme, la nota erbacea dello spinacio che conferisce anche la naturale colorazione verde e l'amaro del cioccolato fondente fuso.
La preparazione è semplice e veloce, la materia prima è una materia cruda in modo da preservarne le proprietà vive, fatta di ingredienti biologici, di dolcificazione naturale, proveniente dalla frutta essiccata e di fonte energetica e salutare data dalle mandorle e dal vegetale.

Ogni preparazione in cucina, sia dolce che salata, specialmente quando creo una nuova ricetta, ha il potere di regalarmi uno spazio di attenzione e di coinvolgimento che rapisce tutti i miei sensi.

Un piatto è fatto di attesa, di sguardo che anticipa e pregusta quello che vede, di sensazioni gustative e di emozioni trasmesse. Concedersi un dolce salutare, amico del pianeta e di ogni essere vivente, è un'esperienza "green", che può essere condivisa piacevolmente con gli altri e accompagnata da risate e buonumore.

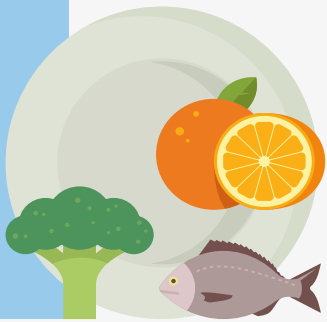
Procedimento:

Le mandorle pelate vengono lasciate in ammollo per una notte e poi semplicemente tritate insieme agli altri ingredienti: le foglioline di spinaci crudi, l'uvetta precedentemente ammollata, i semi di vaniglia in bacca. Dopo si formano le sfere dolci che alla fine verranno cosparse di morbido cioccolato fondente fuso.

Marica Rendina

Ingredienti:

- 4 branzini pescati in mare aperto
- 3-4 patate viola (medie dimensioni) provenienti da agricoltura biologica
- 8/10 cimette di broccolo romanesco provenienti da agricoltura biologica
- 2 arance provenienti da agricoltura biologica
- 1 aglio facoltativo
- Ciuffetti di timo e rosmarino (del mio orto aromatico)
- Olio extravergine d'oliva (del triangolo d'oro d'Abruzzo)
- Sale marino integrale



Branzino ai profumi d'inverno

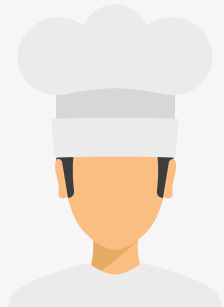
Mi presento: sono Marica, lavoro per un'azienda che si occupa di salute e benessere, e tra le cose che amo di più c'è la cucina.
Sono un'autodidatta dai tempi dell'università (per sopravvivenza!) e da lì ho scoperto che cucinare mi diverte e mi rilassa. Amo sperimentare e inventare, ma soprattutto amo cucinare per gli altri.

Preparare un piatto non è semplicemente seguire una ricetta, ma significa condividere parte di me stessa: condividere il mio tempo, condividere la mia passione, condividere un posto a tavola. Sono nata e cresciuta in una piccola cittadina della riviera adriatica, pertanto amo cucinare il pesce del mio mare.

Qui vi propongo un secondo a base di branzino, semplice da realizzare, con cui mi piace sorprendere i miei amici a cena. Questa è la versione invernale, ovvero un cartoccio nel quale il branzino è servito con broccolo romanesco, arance e patate viola.

La versione che preferisco di questo pesce al cartoccio è quella che faccio d'estate: sostituisco le verdure di questa ricetta con i sapori mediterranei di pomodorini, olive taggiasche, cipolla di Tropea, capperi, limone e per chi vuole anche zucchine e melanzane tagliate a julienne.

Cerco sempre di scegliere ingredienti di stagione per sfruttare al meglio le caratteriste nutrizionali e gusto-olfattive dei cibi. Ogni stagione, ogni mese ci regala il suo frutto o il suo ortaggio; l'attesa, quindi, rende più gustoso e più autentico quel sapore, nel pieno rispetto della ciclicità della natura.



Procedimento:

Lavare accuratamente il branzino, praticare un'apertura sulla pancia per rimuovere le viscere e squamarlo e posizionarlo su un foglio di carta da forno. Mettere nella pancia le patate e le cimette di broccolo (precedentemente sbollentate e tagliate a pezzetti), delle fettine d'arancia, dei ciuffetti di timo e rosmarino, uno spicchio d'aglio affettato, un pizzico di sale marino integrale ed un filo d'olio di oliva. Cospargere il pesce con un filo di olio di oliva, una macinata di pepe, un pizzico di sale e un rametto di rosmarino. Chiudere il cartoccio a caramella con un foglio di carta forno. Infornare nel forno preriscaldato a 180°C per 30 minuti circa. Servire immediatamente la caramella chiusa, e aprirla direttamente a tavola per percepire a pieno tutti i profumi.

Marika Marcon

Ingredienti:

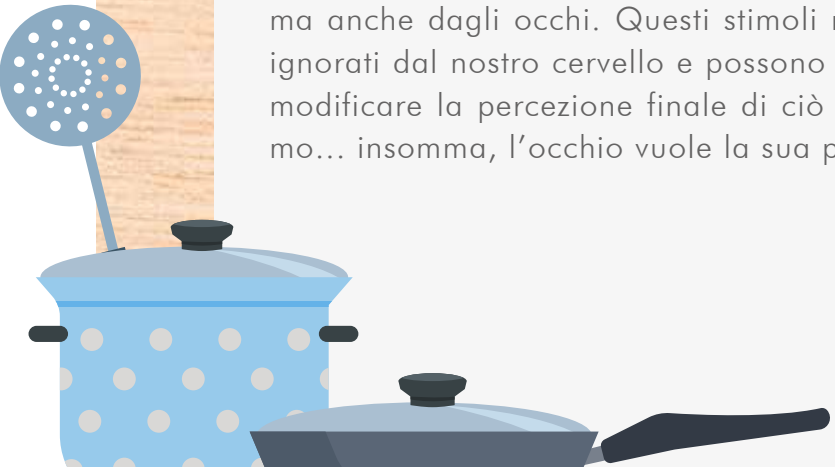
- Quinoa
- Carote viola
- Fiori di lavanda
- Zucca
- Zenzero
- Broccoli
- Arancia
- Uova BIO
- Ceci
- Formaggio di riso
- Olio alla curcuma
- Acquafaba
- Olio di semi di girasole
- Pane integrale
- Olio evo

Arcobaleno d'autunno

Mi chiamo Marika, sono sposata e mamma di due bambine di 3 e 6 anni. Sono farmacista da 11 anni, ma nel tempo libero mi trovate ai fornelli.
Un po' per professione e un po' perché cerco di far mangiare bene la mia famiglia, spesso mi diletto nel preparare piatti sani ma buoni.

Ho perso mia papà quando avevo 20 anni per una forma di leucemia linfoblastica acuta; anche per questo cerco di preparare pietanze che valorizzino le proprietà nutrizionali degli alimenti e, per quel che mi è possibile, cerco di fare un po' di prevenzione anche a tavola.

Ho chiamato il mio piatto "Arcobaleno d'autunno" perché ho utilizzato prodotti di stagione dai colori particolarmente vivaci.
I colori sono in grado di apportare un'influenza positiva a livello emotivo, fisico e mentale. Ogni tonalità, data dalla presenza di pigmenti, corrisponde a determinate proprietà nutrizionali di un frutto o di un ortaggio e di conseguenza ai benefici che può portare all'organismo. Il colore rosso è portatore di energia, fa aumentare la pressione e i battiti cardiaci; il blu, contrariamente, rilassa e riduce gli stati di agitazione; il verde riequilibra le funzioni corporee; il giallo migliora la produzione dei succhi gastrici e diminuisce la tensione addominale. "Si mangia solo con gli occhi" non è solo un modo di dire: uno studio americano ha confermato che quando mangiamo riceviamo stimoli non solo da bocca e naso ma anche dagli occhi. Questi stimoli non vengono ignorati dal nostro cervello e possono contribuire a modificare la percezione finale di ciò che mangiamo... insomma, l'occhio vuole la sua parte!



Mangiare sempre le stesse cose, essere monotoni col colore nel piatto significa anche avere un apporto limitato di certi nutrienti. Il Ministero della Salute aveva lanciato una campagna per sensibilizzare bambini e genitori sull'importanza di seguire abitudini alimentari corrette seguendo la regola delle 5 porzioni di frutta e verdura in 5 colori: rosso, bianco, verde, giallo e blu (o viola). Mi sono voluta ispirare a questa regola cercando di creare un piatto che contenesse tutte le componenti nutritive di cui necessitiamo e che allo stesso tempo queste fossero utili per la salute in termini di prevenzione.

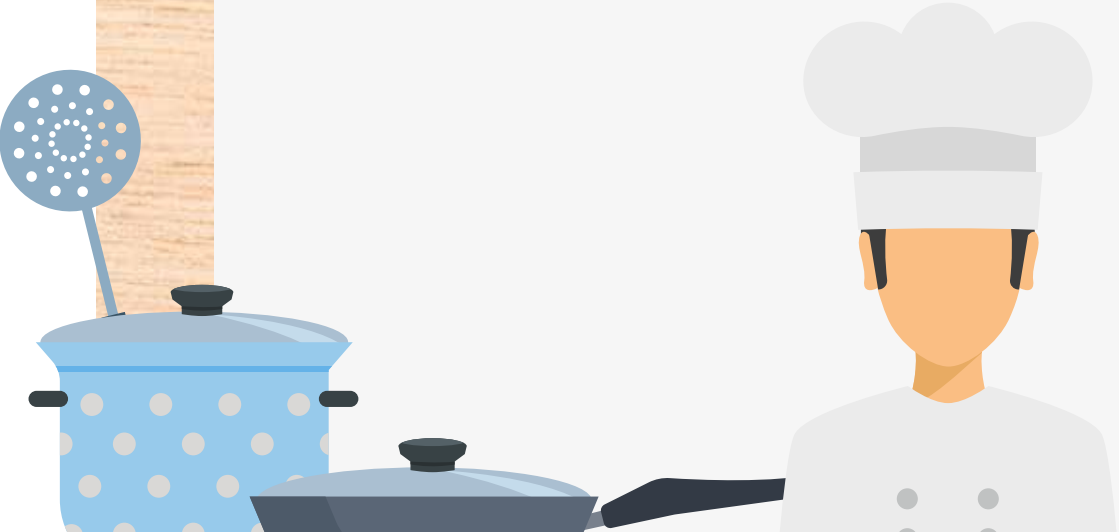
Procedimento:

"Arcobaleno d'autunno" è così composto:

- Tortino di quinoa, carote viola e fiori di lavanda (base); zucca e zenzero (nel mezzo); broccoli e succo di arancia (sopra)
- Uovo pochè preparato col classico metodo creando il vortice d'acqua
- Hummus di ceci alla base del piatto
- Qnelle di ricotta di capra con olio alla curcuma
- Maionese ottenuta montando esclusivamente l'acquafaba e olio di semi di girasole
- Succo di melograno che ho fatto addensare
- Cubetti di pane integrale che ho fatto dorare in padella
- Spinaci e fiori eduli

Si tratta di un piatto unico, in quanto contiene proteine sia vegetali (ceci e quinoa) che animali (uovo e ricotta), carboidrati (quinoa e pane), grassi "buoni" (olio extravergine di oliva) e una gran varietà di frutta e verdura. Ho scelto la zucca, ricca di carotenoidi, perché ha importanti proprietà antiossidanti e antinfiammatorie, così come il melograno e le carote viola; i broccoli e la curcuma in quanto prevengono la crescita di cellule cancerogene; i ceci perché grazie al contenuto di acidi grassi omega3 sono validi alleati del sistema cardio vascolare.

Forse dovremmo riappropriarci di certe abitudini che avevamo quando eravamo piccoli, anche per quanto riguarda l'alimentazione. D'estate siamo soliti fare le vacanze in montagna: mi piace che le mie bambine mi aiutino nella raccolta di frutti di bosco ed ortiche, come io aiutavo il mio papà quando andava a funghi, a pescare o quando in campagna in pieno agosto raccoglievo le patate nel campo, le prugne dagli alberi, le uova nel pollaio dei nonni.



Le buone scelte alimentari adottate dall'infanzia e mantenute in età adulta, insieme ad una regolare attività fisica, contribuiscono a ridurre il rischio di insorgenza di gravi patologie quali diabete, obesità, ipertensione, malattie cardiache, osteoporosi e anche alcuni tipi di tumore. Io personalmente ho aumentato il consumo di pesce e legumi, privilegiando l'uso di farine poco raffinate; cerco di non comprare snack e merendine confezionate, che contengono elevate quantità di zuccheri e grassi, ma piuttosto mi impegno a preparare più di una volta a settimana biscotti e torte per colazione e merenda. Le mie due bambine, abituate a maneggiare mattarelli e stampini fin da piccole, si divertono con me, come io mi divertivo a preparare il pane con la nonna.

I cambiamenti che hanno coinvolto il nostro Pianeta negli ultimi decenni non possono lasciarci indifferenti. È necessario dare particolare attenzione all'ambiente e alla natura, usando le risorse in maniera intelligente, senza sprecarle. In cucina è importante utilizzare ingredienti di provenienza locale seguendo la stagionalità, il che significa consumare prodotti che contengono la massima espressione qualitativa di nutrienti ad un prezzo più basso.

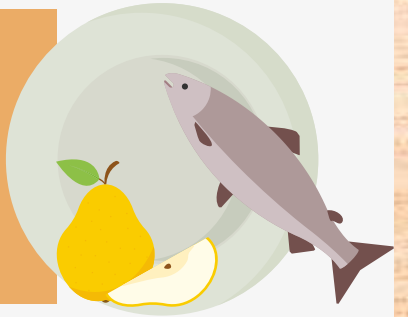
E come posso nel mio piccolo ottimizzare ingredienti, acqua ed energia, azzerando gli sprechi? L'uso del coperchio non fa disperdere calore, l'utilizzo di avanzi e scarti limita al minimo i rifiuti, la lavastoviglie permette di ridurre i consumi di acqua per lavare i piatti e si presta alla preparazione di ricette utilizzando il calore dell'acqua di lavaggio. La zucca del mio piatto, infatti, è stata cotta a cubetti all'interno di un vasetto di vetro a chiusura ermetica durante un programma notturno di lavaggio della lavastoviglie mentre carote, broccoli e quinoa attraverso la cottura a vapore in forno che non ha fatto disperdere vitamine e minerali con un risultato ottimale quanto a consistenza e a concentrazione dei sapori.

"Arcobaleno d'autunno" non nasce da un ricordo del passato ma è un input per il futuro, il punto di partenza verso un'attenzione sempre maggiore per quello che serviamo sulle nostre tavole ogni giorno, un senso di responsabilità verso i nostri figli, per la loro salute e la nostra. È passione per la cucina, amore per la natura e amore per gli altri.

Marika Marini

Ingredienti:

- 250 g tonno pescato
- Riso basmati
- 1 pera Williams
- 1 melograno



Tagliata di tonno pescato

Da quando lavoro in una pescheria mi diletto a realizzare ricette con il pesce. Mi è sempre piaciuto cucinare, dolci in prevalenza, ma ora con prodotti freschi ricchi di proteine (da sportiva ci sto attenta) mi piace mescolare i "frutti" di stagione!
Oggi per esempio è stato pescato un tonnetto nostrano e ho pensato con che cosa accompagnarlo e renderlo gustoso.
Il tonno va cotto poco perché non risulti stopposo e mantenga il suo sapore.

Procedimento

Ho scelto una fetta da circa 250 g e l'ho scottata 5 minuti per lato in una pentola antiaderente, poi l'ho tagliata come un filetto.
Nel frattempo ho cotto del riso basmati.
In una ciotola ho schiacciato mezza pera Williams; l'altra metà l'ho lasciata a cubetti e ho mescolato con della curcuma in polvere; in un'altra ciotola ho sgranato un melograno: da una metà ho ricavato il succo, mentre dall'altra ho raccolto i grani. Poi ho mescolato il tutto con un po' di olio di oliva e mix di pepe.
Ho aggiunto metà basmati per ciotola e ho mescolato ancora.
Ho riempito una cocottina per formare una "cupolina" con i due composti di basmati e li ho impiattati.
Ho aggiunto qualche riga di miele sulla "cupolina" di pera e curcuma e un'ulteriore spolverata di pepe su quella con il melograno, ho disposto un letto con la rucola e vi ho adagiato sopra il filetto di tonno, aggiungendo un po' di olio a crudo.
L'impiattamento poteva venire meglio ma il gusto era perfettamente bilanciato.
Le mie figlie sono state molto soddisfatte.

Mirko Giuggioli

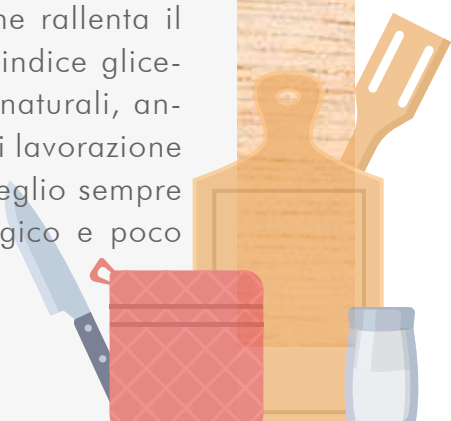
Ingredienti:

- 3-4 mele golden (circa 500g)
- 150 g farina integrale di kamut
- 80 g zucchero integrale di cocco
- 80 g ghee
  (burro senza lattosio e caseine)
- 4 uova BIO
- 1 bustina di lievito per dolci
- 1 Cucchiaio di cannella in polvere
- Sale

La melatorta

La "melatorta" è il nome che Mattia, mio figlio, ha dato a questa semplice ma non proprio "classica" ricetta. Amante della mela fin dai suoi primi mesi di vita, Mattia, con l'aiuto dei genitori Mirko e Marianna ha scelto una torta con mele Golden che pone attenzione agli ingredienti, selezionati e biologici, ma anche all'aspetto glicemico, per una "dolcezza più equilibrata".

Infatti, lo zucchero dei fiori di cocco, grazie alla presenza di inulina, una fibra vegetale che rallenta il rilascio di zuccheri nel sangue, ha un indice glicemico inferiore a molti altri dolcificanti naturali, anche se bisogna considerare che il tipo di lavorazione influisce sull'indice glicemico finale. Meglio sempre comunque preferire un prodotto biologico e poco raffinato.



Procedimento

Scaldiamo il forno a 180°. Mattia si diverte tanto a montare a neve l'albume delle uova (che la mamma ha opportunamente separato dai tuorli) per poi unirli allo zucchero, mescolando, fino ad ottenere un composto gonfio e chiaro.
Al composto di zucchero e tuorli aggiungiamo il ghee, precedentemente sciolto a bagnomaria (non caldo), la cannella e un pizzico di sale. Con una spatola uniamo al composto un cucchiaio alla volta di albume e uno di farina setacciata, insieme con il lievito, fino ad esaurimento degli ingredienti.
Versiamo il tutto in una tortiera da 26 cm di diametro, precedentemente imburrata, infarinata o rivestita di carta forno.
Infine le mele, sbucciate e tagliate a fettine, le disponiamo nell'impasto e sulla superficie.
Inforniamo a 180° per 40 minuti circa e sfornata, la lasciamo intiepidire prima di servire.

Paola Poggiani

Ingredienti:

- 2 fogli di pasta fillo
- Latte di mandorla q.b. per spennellare
- 1 mela grande
- 50 g di caco-mela
- Una manciata di nocciole
- Scaglie di cioccolato fondente
- Uvetta a piacere
- Mirtilli a piacere
- 100 g di zucca già cotta
- Cannella q.b.

Strudel di zucca

Ho provato piacere a realizzare un dolce semplice, capace di dare armonia a sapori a me tanto cari.

Procedimento

Cuocete la zucca a vapore. Sovrapponete i due fogli di pasta fillo, spennellandoli leggermente con il latte di mandorla. Consiglio di preparare tutto direttamente su carta da forno all'interno della teglia. Fate attenzione a non bagnarli troppo, perché è molto facile che si rompano (sono molto fragili).

Adagiate il ripieno di zucca al centro, poi le fettine di mela, di caco-mela, l'uvetta, i mirtilli, le nocciole sbriciolate, la spolverata di cannella e le scaglie di cioccolato.

Arrotolate, con molta delicatezza, cercando di chiudere i bordi e infornate per 15 minuti, in forno già caldo a 180°, finché non si colora la superficie.
Decorate con mandorle a lamelle, semi di zucca, ancora un po' di cioccolato fondente e accompagnate con una salsa di yogurt di soia denso, profumato alla cannella.

Silvia Trentin

Ingredienti:

- 125 g tofu in panetto
- 100 g zucca
- 100 g peperone
- 100 g piselli
- 100 g patate
- Qualche pomodorino

Per la marinatura:
Salsa di soia, aglio, paprika, aceto di mele, sale, rosmarino

Tofu e verdure marinati e cotti al forno

Mi piacciono i colori, mi piace l'alternativo, mi piace mettere me stessa in ciò che creo in cucina.

La me stessa che gioca col cibo, la me stessa pasticciona e anche maldestra, la me stessa che si emoziona quando nel fotografare il cibo si accorge che dentro a quello scatto è finito un pezzetto della sua giornata, di un sentimento provato, di un racconto nascosto. Elementi che mi raccontano silenziosamente, energie che partono da dentro di me e che si trasformano in nutrimento.
C'è differenza tra cibo e nutrimento.

C'è differenza tra cucinare e preparare da mangiare. Non parlo di complessità di ingredienti, di difficoltà tecnica nella preparazione. Parlo di amore. Perché tutto ciò che è fatto con amore nutre non solo il corpo, ma anche l'anima.

Procedimento

Tagliare il tofu a cubetti e metterlo a marinare in frigo per 3 ore, coperto da pellicola. La marinatura fatela abbondante, lo scolerete poi.
A parte tagliare e cuocere leggermente a vapore patate, peperone, zucca. Devono risultare appena ammorbidite.
Marinare senza abbondare troppo coi liquidi. Massaggiare a lungo la verdura e lasciare che si insaporisca.
Prima di infornare scolare il tofu e unirlo alle verdure, aggiungere pomodori e piselli, mescolare e disporre in un pezzo di carta forno, leggermente inumidita e strizzata. Formare una caramella aperta e cuocere per mezz'ora a 160° in modalità ventilata.

Note

SOSTENIAMO
LE COSE BUONE

Tra gli obiettivi di SosteniAMO le Cose Buone c'è quello di costruire una rete con le cooperative agricole sociali, per sensibilizzare al rispetto della vita in tutte le sue forme e a ciò che di buono contribuisce alla salute e al benessere di se stessi, degli altri e dell'ambiente.

La collaborazione tra l'azienda e le cooperative è testimoniata da un'impronta riconoscibile, sostenibile e a scopo didattico: il Bug Hotel Prodeco Pharma.

Cos'è un Bug Hotel?

È un rifugio artificiale per insetti impollinatori.

Favorisce la diversificazione dell'ambiente e la salvaguardia della biodiversità.

È utili per la difesa delle colture e per l'incremento delle produzioni, grazie all'efficace impollinazione.

Non necessita di particolare manutenzione né dell'intervento di apicoltori.

Struttura in legno

Perché salvaguardare gli insetti impollinatori?

PER L'UOMO

Gli insetti impollinatori sono fondamentali per la coltivazione di frutta, ortaggi e piante officinali utili all'uomo in quanto fonte alimentare (nutrizione) e fonte di benessere (fitoterapia).

PER L'AMBIENTE

È importante arginare la perdita di biodiversità causata dalle attività antropiche e sostenere l'impollinazione, che è un processo naturale a impatto zero.

Se un giorno le api dovessero scomparire, all'uomo resterebbero soltanto quattro anni di vita.
(Albert Einstein)

SOSTENIAMO LE COSE BUONE

Hanno collaborato:

Slow Food® della Castellana

CAMPO VERDE
COOPERATIVA SOCIALE AGRICOLA BIOLOGICA CERTIFICATA

Prodeco Pharma
etica per natura

La **FITOTERAPIA** per la tua **SALUTE**

PRODECO PHARMA Srl Unipersonale
Via G.Toniolo, 25/1 - 31033 Castelfranco V.to TV
Tel. 0423.744161 - Fax 0423.723052
www.prodecopharma.com - box@prodecopharma.com

Le informazioni fornite sono di natura generale e a scopo puramente divulgativo, pertanto non possono sostituire in alcun caso il parere del proprio Medico curante.

Copyright 2020 Prodeco Pharma Srl Unipersonale
Castelfranco Veneto (TV) ITALIA - Tutti i diritti riservati.

PRO.0141.PP01 Rev.00