



BIELLA
CITTÀ CREATIVA
UNESCO

Dipartimento di Prevenzione
S.O.C. Servizio Igiene Alimenti Nutrizione Dietologia
Direttore: Dr. M. VALENTI



AZIENDA SANITARIA
LOCALE DI BIELLA



#RESTOACASA..
*..e mi muovo tra scelte salutari,
orto e cucina*





SOMMARIO

Introduzione..... pag. 4

Premessa.....pag. 6

A tavola con gusto, equilibrio e fantasia:
PIÙ È MEGLIO!..... pag.8

A tavola con gusto, equilibrio e fantasia:
MENO È MEGLIO!..... pag. 11

Il piatto sano..... pag.17

Varia la tua alimentazione..... pag. 18

Controlla il peso e mantieniti sempre attivo..... pag. 20

Intervista al Prof. Alessandro Corbellini..... pag. 22

I Bug's hotel di Kenny Lupato.....pag.25

Intervista alla Prof.ssa Mina Novello..... pag. 26

Come organizzare la spesa e pianificare
il menù settimanale..... pag. 30

Dieci regole per ridurre gli sprechi
di cibo a casa..... pag. 32

Scade o non scade questo è
il problema..... pag. 33

Cucina senza spreco!
Gli avanzi come opportunità..... pag. 34

Per saperne di più..... pag. 39





INTRODUZIONE

La pandemia da Sars- CoV-2 ha cambiato notevolmente le nostre abitudini facendoci riscoprire una dimensione diversa del vissuto quotidiano, costringendoci, in pochissimo tempo a riadattare il nostro stile di vita e questo ci ha resi più sensibili al tema della salute.

La riduzione dell'attività motoria giornaliera come conseguenza dello smart working, della chiusura delle palestre e delle associazioni sportive, dell'invito ai soli spostamenti essenziali e, per i bambini, la chiusura delle scuole e di tutte le attività ludico sportive ha determinato una significativa riduzione del fabbisogno energetico giornaliero.

L'ansia, lo stress e la noia che possono subentrare in questo momento possono favorire la comparsa o peggiorare in chi già ne soffre, il cosiddetto "emotional eating" ossia il ricorso al cibo come meccanismo di compensazione attraverso cui regolare e ridurre le emozioni negative.



Una **corretta alimentazione** e uno stato nutrizionale ottimale rappresentano elementi che permettono a tutte le persone una **migliore resilienza** in presenza di situazioni patologiche anche collegate ad agenti infettivi.



Le fondamentali "regole" da seguire per una sana alimentazione sono poche e semplici. La prima regola è che nessun alimento dovrebbe essere escluso da una corretta dieta (il termine deriva dal greco $\delta\acute{\alpha}\iota\tau\alpha$ = abitudine, modo di vivere, regola) che, come la **Dieta Mediterranea**, deve essere ricca di alimenti, completa e varia.

Da anni il Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione lavora in collaborazione con la **Scuola** (I.I.S. Gae Aulenti—Indirizzo alberghiero e agrario e I.T.I.S. Q. Sella di Biella) e gli **Enti culturali** del territorio (Sapori Biellesi) su progetti di Educazione Alimentare: da questa sinergia è nato il nostro opuscolo.

Buona lettura !



Il Direttore del
S.I.A.N. e Dietologia ASLBI
Dr. Michelangelo Valenti



PREMESSA

In queste settimane molti hanno scoperto il piacere di dedicarsi ai fornelli: c'è chi per anni è stato un convinto consumatore di cibi pronti e non ha mai

superato la soglia della pasta in bianco, ora si sta cimentando con ricette nuove e comunica con soddisfazione i risultati agli amici, chi in tempi normali aspettava la domenica per dare sfogo alle proprie velleità culinarie, ora allestisce pranzi e cene che soddisfano chi li fa e chi li gusta..

I **genitori** coinvolgono ai fornelli i figli per impegnarli in modo creativo e gratificante, i **nonni** in video chiamata trasmettono ricette e segreti di cucina a figli e nipoti.

I nostri piccoli cuochi imparano a pesare, sbattere, impastare e cuocere per gustare infine con soddisfazione ciò che il loro impegno ha prodotto.

Insieme alle tecniche, alla precisione e all'attenzione necessarie per concludere la ricetta, fanno pratica manuale, affinano il senso del gusto ampliando la gamma dei sapori conosciuti e infine imparano anche a **rispettare il cibo** e quindi a **non sprecarlo**.

Il cibo è condivisione, scoperta, quotidianità ritrovata e cura di sé.



E' bene però ricordarsi che una sana alimentazione inizia proprio da una **spesa consapevole** che può contribuire a far sì che l'organismo resti più sano insieme a una corretta e adeguata attività fisica (nonostante le limitazioni).

Da anni nelle Scuole portiamo avanti il progetto "Un abbraccio nell'orto" e "#Alimentazioneconsapevole": monitoraggio degli scarti nelle mense scolastiche attraverso corsi e interventi di "peer education".

Siamo convinte che la Scuola sia il luogo di elezione per proporre una vera Educazione Alimentare e al Gusto e per favorire tra i giovani l'adozione di corretti stili di vita, le famiglie, però, con la loro partecipazione collaborativa e attiva sono l'elemento trainante per ogni successo educativo.

Il nostro obiettivo è continuare questo percorso con loro condividendo con Voi consigli e suggerimenti pratici per riscoprire insieme il legame "**Natura-Salute**".



Dietiste ASLBI - Chiara Torelli, Valentina Savini



A tavola con gusto equilibrio e fantasia: PIÙ È MEGLIO!

Più frutta e verdura: perché consumarne di più?

Perché hanno una bassa densità energetica, perché forniscono fibra, perché apportano importanti vitamine e minerali, perché contengono sostanze ad azione protettiva.

Come comportarsi:

Consuma tutti i giorni più porzioni di frutta e verdura fresca, senza esagerare con aggiunta di oli, zucchero e sale: un buon prodotto di stagione è saporito di per sé;

Scegli frutta e verdura come spuntino;

Usala come ingrediente di dolci e piatti elaborati, saranno più sazianti, salutari e aumenterai senza accorgertene le occasioni di consumo (ad esempio: usa frutti di bosco o fragoline nel tuo yogurt bianco);

Sceglila di colore diverso (almeno 5 porzioni al giorno) privilegiando quella di stagione e del territorio;



Introduci piccole porzioni di frutta secca a guscio, tieni sotto controllo la quantità (30g per 3 volte alla settimana).

Più cereali integrali e legumi: perché dobbiamo consumarne di più?

Perché apportano amido e fibre, proteine ma anche vitamine, minerali ed altre sostanze di grande interesse per la salute.

Come comportarsi:

Consuma regolarmente pane, pasta, riso e altri cereali (orzo, farro, avena, miglio..) meglio se integrali evitando di aggiungere troppi condimenti; nei bambini alterna prodotti integrali con prodotti raffinati, un eccesso di fibre può limitare l'assorbimento di nutrienti importanti per la crescita;

Assumi tutta la fibra di cui hai bisogno consumando più spesso alimenti che ne sono naturalmente ricchi invece di supplementi;

Le patate sono una buona fonte di amido e possono essere assimilate ai cereali di cui rappresentano un'alternativa: esse non sono sostitutive degli ortaggi e della verdura!!

La stessa considerazione è valida per i legumi: aumenta il loro consumo (fagioli, ceci, lenticchie, piselli, soia) sia freschi che secchi, alternandoli alle fonti di proteine animali e avendo sempre cura di limitare le aggiunte di grassi.



Bevi ogni giorno **acqua** in abbondanza: perché?

Perché nell'organismo umano l'acqua è il costituente presente in maggior quantità ed è essenziale per il mantenimento della vita, la sua presenza è indispensabile per lo svolgimento di tutti i processi fisiologici e le reazioni biochimiche che avvengono nel nostro corpo.

Come comportarsi:

Asseconda sempre il senso di sete e, anzi, tenta di anticiparlo, bevendo mediamente 1,5-2 litri di acqua al giorno (almeno 6-8 bicchieri) anche tra i pasti:



l'acqua non apporta calorie!

Ricorda che i bambini e gli anziani sono maggiormente esposti a rischio di disidratazione rispetto agli adulti;

Bevi frequentemente, in piccole quantità e lentamente soprattutto se l'acqua è molto fredda;

L'equilibrio idrico deve essere mantenuto bevendo essenzialmente acqua, tanto quella del rubinetto quanto quella imbottigliata, entrambe sicure e controllate;

Ricorda che bevande diverse (aranciate, succhi di frutta, tè, bibite di tipo cola) oltre ad avere una buona percentuale di acqua sono ricche di zuccheri e apportano quindi calorie: vanno perciò consumate con moderazione!



A tavola con gusto equilibrio e fantasia: **MENO È MEGLIO!**

Grassi! Scegli quali e limita la quantità. Perché?

Perché i grassi entrano nei sistemi biologici con un ruolo energetico, strutturale e funzionale. La loro funzione è quella di accumulare e ovviamente fornire energia in maniera concentrata e di formare le membrane cellulari.

Come comportarsi:

Modera la quantità di grassi e oli che usi per condire e cucinare: utilizza preferibilmente cotture al cartoccio, al vapore, alla pietra, alla piastra ecc...

Limita il consumo di quelli di origine animale (burro, lardo, strutto, panna..) o ad elevato contenuto di grassi saturi (grassi tropicali: colza, cocco, palma);

Preferisci grassi da condimento di origine vegetale e tra questi soprattutto l'olio extravergine d'oliva;

Usa i grassi da condimento preferibilmente a crudo;

Non eccedere nell'utilizzo della frittura come metodo di cottura;

Leggi le etichette dei prodotti che acquisti per controllare quali e quanti grassi sono contenuti negli alimenti;





Mangia pesce e altri prodotti ittici, sia freschi che surgelati (almeno 2-3 volte a settimana) scegliendo pesce azzurro nostrano;

Preferisci le carni magre ed elimina il grasso visibile già prima della cottura;

Consuma 2-4 uova a settimana distribuite in più giorni;



Bevi ogni giorno una tazza di latte/ 1 vasetto di yogurt scegliendo preferibilmente quello parzialmente scremato;



I formaggi contengono quantità variabili di grassi e sale: preferisci quelli più magri e consumali in quantità moderata come secondo piatto e non in aggiunta a un pasto già completo.

Il sale? Meno è meglio! Perché?

Non abbiamo nessuna necessità di aggiungere sale ai cibi, in quanto in natura negli alimenti è già contenuto a sufficienza per coprire le necessità dell'organismo: aggiungerlo in eccesso è superfluo e potenzialmente dannoso; usalo con moderazione e iodato.

Come comportarsi:

Riduci progressivamente l'uso di sale sia a tavola che in cucina, esalta il sapore dei cibi con succo di limone, aceto e insaporiscili con odori quali aglio, cipolla, sedano, porro o erbe aromatiche (basilico, prezzemolo, menta, timo, origano, erba cipollina) e spezie (pepe, zafferano, peperoncino, curry);



Non aggiungere sale nelle pappe dei bambini almeno per tutto il primo anno di vita.



Zuccheri, dolci e bevande zuccherate: meno è meglio. Perché?

Perché un consumo eccessivo di zuccheri è correlato con l'insorgenza di carie dentale, obesità, diabete, malattie cardiovascolari e può portare ad un regime dietetico squilibrato e/o eccessivo sotto il profilo energetico.

Come comportarsi:

Modera il consumo di alimenti e bevande dolci nella giornata, per non superare la quantità di zuccheri consentita;

Limita i prodotti dolci da spalmare sul pane o sulle fette biscottate (marmellata, miele, creme..);

Limita il consumo di caramelle, torroni, gomme da masticare e lavati comunque sempre i denti dopo ogni pasto o spuntino;



Limita o riduci gradualmente fino ad eliminare il numero di cucchiaini di zucchero che aggiungi alle bevande;

Non ridurre il consumo di frutta o latte importanti per la salute indipendentemente dal loro contenuto di zuccheri;



Limita il più possibile il consumo di bevande zuccherate: le calorie supplementari rischiano di farti aumentare di peso e di avere un impatto negativo sulla salute;



Attenzione soprattutto al loro consumo da parte dei bambini, infatti, le cattive abitudini alimentari acquisite durante l'infanzia sono le più difficili da correggere.

Bevande alcoliche: il meno possibile. Perché?

Sebbene le bevande alcoliche, soprattutto il vino, siano prodotti largamente utilizzati nel nostro paese e il loro consumo sia parte integrante della cultura e della tradizione italiana, non esiste un consumo di alcol esente da rischi per la salute.

Come comportarsi:

Se sei astemio è bene continuare a non assumere bevande alcoliche;



Se sei consumatore di alcol e decidi di continuare a bere è opportuno rispettare le quantità compatibili con un consumo a basso rischio:

- 2 unità alcoliche al giorno se sei un uomo adulto;
- 1 unità alcolica al giorno se sei una donna o una persona con più di 65 anni;
- 0 alcol sotto i 18 anni o durante la gravidanza e l'allattamento;

Un' unità alcolica corrisponde a: 1 calice piccolo di vino (125 ml), una lattina di birra (330 ml), un bicchierino di liquore (40 ml).

Non è vero che l'alcol aiuti la digestione, che le bevande alcoliche dissetino e che l'alcol riscaldi o dia forza;

Non è vero che l'alcol proveniente da vino e birra faccia meno male;

Non è vero che le birre analcoliche siano sempre totalmente prive di alcol.

IL PIATTO SANO

Parole chiave: stagionalità, territorialità, sostenibilità, convivialità.



Usa l'**olio extravergine di oliva**, le erbe aromatiche e le spezie per cucinare o condire le pietanze. Limita il burro e le salse, elimina le margarine. Usa poco **sale**, non metterlo in tavola, usa sale iodato per il buon funzionamento di cuore, reni e tiroide, evita i sali "strani" e colorati.

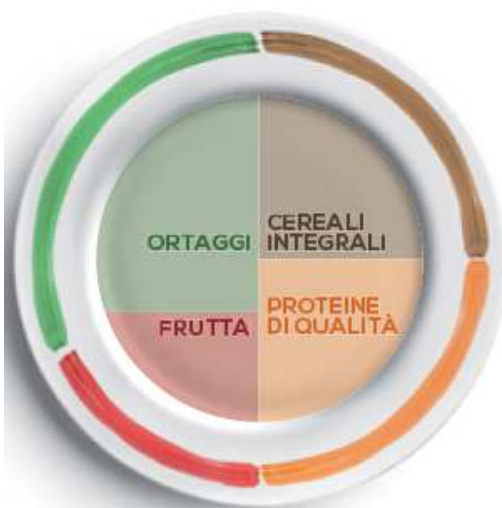


Bevi tanta **acqua** durante la giornata, ha zero calorie. Evita le bevande zuccherate o gassate e i succhi di frutta.

Assumi almeno una porzione di **latte** o **yogurt** al giorno.



La **verdura** deve sempre essere presente nel nostro piatto, cotta o cruda, in porzione abbondante perché ricca in **fibra**. Privilegia quelle di **stagione** e ricorda che patate e legumi non sono verdure!



Ad ogni pasto devo consumare la giusta porzione di **cereali** (riso, pasta, orzo, farro, avena, miglio, amaranto, quinoa, ...); preferisci quelli **integrali**, ricchi in fibra.



La **frutta** è ricca in zuccheri: una porzione per pasto o come spuntino seguendo **le stagioni**.



Pesce, legumi, uova, formaggi, carni bianche e rosse, affettati: sono un'ottima fonte di **proteine**. Consumali nelle **giuste frequenze** e punta sulla qualità.

La **frutta secca oleosa** (mandorle, noci, pinoli...) contiene oli di qualità ed è fonte di proteine: ottima come **spuntino**!



Varia la tua alimentazione

Scegli quantità adeguate (porzioni) di alimenti appartenenti a tutti i diversi gruppi, alternandoli nei vari pasti della giornata;

Alterna, all'interno dello stesso gruppo, tutte le diverse tipologie di alimenti (pasta con riso, farro, orzo, miglio; carne con pesce, legumi, uova, formaggi);

Evita di stare a digiuno a lungo: anche un frutto può restituirti energia. Spezziamo il digiuno anche con spuntini non impegnativi;



Evita la fretta e le distrazioni mentre mangi. Approfittane per fare una pausa vera: mangiare alla scrivania induce a consumare di più nel corso della giornata, chi mangia a tavola o in un posto dedicato ha più coscienza degli alimenti che ha mangiato;

Aumenta la varietà e la quantità degli alimenti di origine vegetale, abituati a consumare anche più tipi di verdura nello stesso pasto;



Riduci il consumo di carne;

Fai tutti i giorni un'adeguata colazione (latte o yogurt bianco con biscotti, fette biscottate o cereali integrali, torte fatte in casa con frutta, frutta fresca, toast o panino integrale con spremuta di agrumi, ecc.);



Diversifica le scelte alimentari anche per ragioni di sicurezza: la monotonia nella selezione di cibi può comportare anche il rischio di ingerire ripetutamente sostanze indesiderate.



Controlla il peso e mantieniti sempre attivo

L'eccesso di peso (sovrappeso, obesità) rappresenta un rischio per la salute, soprattutto perché spesso associato con alcune malattie, quali le malattie cardiovascolari, il diabete, l'ipertensione, alcune patologie oncologiche e altre malattie croniche quali quelle osteoarticolari.

Come comportarsi:

Pesati una volta al mese, prestando particolare attenzione alle eventuali grandi variazioni di peso (non occorre pesarsi ogni giorno) !

Evita le diete molto drastiche del tipo "fai da te", quasi sempre squilibrate come apporto nutritivo o esageratamente severe che possono essere dannose per la tua salute. Una buona dieta deve sempre includere tutti gli alimenti in modo equilibrato (come viene rappresentato nel piatto sano);



Praticare adeguatamente attività fisica è fondamentale per mantenere un buono stato di salute.

RICORDA CHE ANCHE STANDO A CASA E' POSSIBILE MANTENERSI ATTIVI

Dedica ogni giorno del tempo per praticare un po' di movimento: sali e scendi le scale, svolgi piccoli lavori domestici, se hai un giardino o un orto trova del tempo per accudirlo, usa palle di gomma, bottiglie di plastica piene di acqua da usare come pesi, birilli o racchette, piccoli cestì, cerchi e tappetini di gomma, come strumenti per praticare giochi di movimento e svolgere attività fisica;



Utilizza applicativi Smartphone o segui tutorial su Youtube che possano aiutarti e guidarti nello svolgimento di allenamenti ed esercizi a casa che non prevedano l'uso di attrezzi.





Intervista a Alessandro Corbellini

Professore di Agraria presso I.I.S. Gae Aulenti Biella

Da anni il Prof. Corbellini collabora con noi nel progetto "Un abbraccio nell'orto" occupandosi di trasmettere a insegnanti e bambini i segreti legati alle piante della nostra tradizione e non solo.

A lui abbiamo chiesto di raccontarci di che cosa si sta occupando in questo periodo e quali consigli si sente di darci

In questo periodo di "isolamento forzato" fondamentale è la possibilità di **svagarsi** in totale semplicità con le piante: doveroso verso noi e verso i più piccoli è pensare al bello e cosa può esserci di meglio se non dedicarsi alla natura?

In quest'ottica penso all'idea di giardino come a un'idea più ampia e variegata, mi piace immaginarlo come uno spazio in cui tutti i sensi e tutti i fruitori possano provare nuove **sensazioni** e trovare **stimoli**.

Il giardino o il proprio spazio verde lo penso come uno spazio bello da vedere ma, perché no, anche buono da mangiare.

Bello e buono, due parole chiave che lo descrivono a 360° e fruibile da tutti da 0 a 100 anni.



La voglia e il piacere di cimentarsi in questa vecchia- nuova sfida sono importantissimi qualsiasi sia lo spazio a disposizione, non serve per forza un parco, per cominciare, basta anche solo una fioriera.

I criteri di scelta per il nostro spazio verde

Partirei dando la giusta importanza alle fioriture, belle e colorate che rallegrano al primo sguardo. A tale proposito mi sento di consigliare per la loro bellezza e per la loro bontà:

La Begonietta *Begonia semperflorens* dal piacevole sapore di melograno;

Il Garofano *Dianthus sp.* con la sua classica fragranza può essere inserito per decorare insalate, macedonie e dolci al cucchiaino;



Il Nasturzio *Tropaeolum majus* colorato e piccante come la senape;

La Dalia *Dahlia sp.* con mille colori, i suoi petali diventeranno un ingrediente principale per colorare le insalate estive.

Non dimentichiamo l'importanza nel nostro spazio verde delle piante aromatiche belle profumate e buone, dal semplice **basilico** *Ocimum basilicum* a tutte **le mente** *Mentha sp.*, dalla **salvia**

Salvia officinalis "purpurea" **agli origani** *Origanum vulgare*: tutte, sono fondamentali per regalarci sensazioni olfattive e gusti intriganti che rendono la nostra cucina più curiosa e piacevole.





Ovviamente gli ortaggi sono il filo conduttore del nostro discorso, vanno tutti bene l'importante è specificare al vostro vivaista di fiducia di che spazio disponete in orto/ giardino o in vaso sul terrazzo perché lui possa guidarvi nella scelta delle migliori varietà.

In ultimo, ma non per importanza, mi piace ricordare quanto sia gradevole inserire anche arbusti che oltre a belli siano anche commestibili.

Per spazi limitati o vasi di almeno 30-40 cm di diametro piccoli frutti come ribes e mirtilli sono molto decorativi e renderanno piacevoli i vostri spuntini e quelli dei vostri bambini.

Per spazi più grandi il melograno e l'amelanchier ben si adattano a soddisfare vista e palato, non dimentichiamo il melo e il pero che possono diventare bellissimi alberi in fiore in primavera, sotto i quali godere l'ombra in estate e assaporare gli ottimi frutti in autunno.

Importante per chi coltiva in vaso: usate sempre terricci di ottima qualità, costano un po' di più, ma i risultati saranno sicuramente all'altezza.

Ricordatevi anche che le vostre piante oltre a "bere", "mangiano" per cui usate alle dosi consigliate dei buoni concimi organici e biologici.



La pianta è un essere vivente come noi e come i nostri amici animali: la cura inizia nel momento in cui entriamo in possesso e dura per tutto il suo ciclo di vita!



I Bug's Hotel (hotel degli insetti) di Kenny Lupato

Perito agrario

I Bug's hotel sono semplici e innovativi rimedi per controllare in modo naturale le infestazioni di insetti dannosi per le nostre piante. Nati in Inghilterra sono ripari sicuri per il ripopolamento di insetti diventati sempre più rari nelle nostre città ma che rimangono pur sempre alleati fondamentali per la creazione di piccoli ecosistemi naturali in equilibrio fra loro.



Insetti utili:

Bombi di diverse specie tra cui le rare *Xylocopa violacea*;
Osmie (api solitarie);
Insetti predatori: **coccinelle, forficule** e insetti appartenenti alla famiglia delle **Chrysopidae**.



Materiali per la costruzione:

I bug's hotel possono avere forme e dimensioni diverse, essere colorati fino a diventare oggetti artistici.

All'esterno: **legno, plastica, cartone, vasi di terracotta**:

All'interno: **paglia, rami, cocci di terracotta e pigne** daranno riparo agli insetti abituati a nascondersi in luoghi bui e umidi.

La realizzazione

Tutto dipende dalle dimensioni e dal luogo di destinazione: se si dispone di molto spazio un oggetto adatto può essere un **bancale di legno** appoggiato a terra, i diversi scomparti diventano contenitori perfetti; se lo spazio è poco, si possono sfruttare uno o più **vasi di terracotta** nei quali inserire i materiali scelti in base al tipo di insetto che si desidera attirare; se lo spazio è minimo, esempio balcone, si possono appendere a testa in giù tronchi o bottiglie forate: attireranno quegli insetti come le osmie abituati a fare nidi in piccoli fori.

Rosso, bianco, blu e giallo sono i colori che più attirano gli insetti: con vernici inodori divertitevi con i vostri bambini a colorare i bug's hotel.

Gli insetti attirati dai Bug's Hotel sono innocui per l'uomo.

Coinvolgete i bambini nella creazione e osservate con loro i diversi piccoli animali che con il tempo li popoleranno.



Intervista a Mina Novello

Responsabile di Sapori Biellesi



Da anni la Prof.ssa Mina Novello collabora con noi nel progetto "Un abbraccio nell'orto" dispensando preziosi segreti di cucina e fornendo consigli e suggerimenti per realizzare e gustare ricette saporite.

Come realizzare insalate colorate

Le verdure sono già colorate di natura: basta mescolarle per ottenere delle tavolozze che si rivelano subito molto attraenti; i colori vivaci sapientemente disposti nel piatto predispongono al piacere gustativo, ciò che già viene apprezzato con gli occhi prepara il palato ad un maggior gradimento e pertanto influenza positivamente la digestione.

Per le insalate crude pensiamo a come può essere invitante un accostamento dei rossi (pomodori, peperoni, ravanelli cavolo cappuccio) dei bianchi (finocchio, daikon, cipollotto) dei verdi (lattughe cavoli sedano verde spinacini, rucola..) e dei gialli (carota, pomodorini e zucchine nelle varietà gialle). Lo stesso dicasi per le insalate cotte dove ritroviamo i colori in barbabietole, broccoli, cavolini, cavolfiori, patate, zucche. Mescolare verdure e frutta può aumentare l'appetibilità non solo visiva.

Misticanza con fragoline:

100 g di lattughino da taglio, 50 g di coste colorate piccolissime,
100 g di fragoline, 1 zuccina tenera,
2 cucchiari di fiori di pratoline,
4 cucchiari di olio extravergine,
2 cucchiari di aceto di mele, sale.
Lavare le insalate e le piccole coste e asciugarle bene; spuntare la zuccina, lavarla e grattugiarla con una grattugia a fori grandi, mondare fragoline e fiori.
Riunire in una ciotola le insalate, la zuccina e le costine, condire con olio aceto e sale mescolare, distribuire nelle ciotole individuali; completare con le fragoline e i fiori.



Le verdure possono anche non venire mescolate ma preparate su un piatto per un pinzimonio.

Ecco un paio di suggerimenti per la salsa:

Salsa rossa:

Mescolare con una forchetta 3 cucchiaini di salsa di pomodoro di buona qualità, 2 cucchiaini di olio extra vergine di oliva, 1 cucchiaino di zucchero, 1 cucchiaino di senape dolce, 1 cucchiaino di prezzemolo tritato, sale.



Salsa gialla:

Schiacciare bene con una forchetta il tuorlo di due uova sode, aggiungere 3 cucchiaini di olio extra vergine, 1 cucchiaino di succo di limone, 1 cucchiaino di capperi tritati, sale, mescolare per ottenere un composto omogeneo, diluendo se occorre con 1 cucchiaino di acqua tiepida.

Entrambe le salse si prestano anche per condire verdure lessate.

L'insalata sbagliata

*Il professor Grammaticus
entrò nel ristorante
e ordinò al cameriere
un'insalata abbondante:*

*metteteci l'indivia,
la lattuga, l'erbetta,
il sedano, la cicoria,
due foglie di rucetta,*

*un mezzo pomodoro,
cipolla se ce n'è:
portate l'olio e il sale,
la condirò da me.*

*E il bravo professore,
con la forchetta in mano,
si accingeva a gustare
il pranzo vegetariano.*



*Ma tutta la sua delizia
fin dal primo boccone
si mutò in una smorfia
di disperazione.*

*Guardò meglio nell'ampolla
dell'olio e inorridì:
gli avevano servito
un « oglio » con la « g »!*

*Offeso e disgustato
fuggì dalla trattoria:
sono un pessimo condimento
gli errori d'ortografia.*

Gianni Rodari

Ricette con i fiori edibili

I fiori edibili sono un ottimo ingrediente per rendere più gradevoli i piatti a cui inoltre apportano sapore e profumo. Durante la manifestazione "Gli Orti della Malpensa" che si tiene da 5 anni nell'ultimo week end di settembre, i visitatori, grandi e piccoli, hanno avuto modo di conoscere e apprezzare una grande varietà di fiori edibili compresi alcuni dai sapori imprevedibili e di provenienza esotica. Non di rado i fiori si rivelano anche interessanti per il loro contenuto di micronutrienti. Vanno utilizzati solo fiori raccolti in luoghi non inquinati e, per quelli coltivati, che non abbiano subito trattamenti con antiparassitari. I fiori commestibili che troviamo nel prato o in giardino sono moltissimi: primule, viole, borragine, petali di rose, globi di trifoglio, margheritine, timo, basilico, nasturzio, malva, ma anche dalia, tagete e dente di leone per citare i più noti, insieme ai fiori di rosmarino, salvia e altre aromatiche di uso comune; senza contare i fiori di zucchini, i fiori di robinia e di sambuco che si usano per frittate e frittelle dolci e salate.



Spaghetti ai petali (per 4):

In una padella scaldare mezzo bicchiere di olio extra vergine, unirvi due cipolle piccole, due finocchi, 1 peperone giallo e 1 verde affettati finemente.

Far saltare le verdure finché non saranno tenere.

Cuocere 300 g di spaghetti e scolarli al dente, passarli rapidamente nelle verdure.

Suddividere in 4 piatti e cospargere con i petali di due rose rosse e fiori di cappuccina (nasturzio) e timo.



Cucinare con i bambini (pane, focacce, dolci)

Preparare il pane con i bambini è una delle esperienze più gratificanti ed educative, anche dal punto di vista scientifico. Si potrà spiegare loro in modo semplice la funzione dei lieviti e quella del glutine, osservando insieme i vari passaggi che portano alla "crescita" della massa lavorata. La loro partecipazione attiva li spronerà a dimostrare rispetto verso il risultato del proprio lavoro e li indurrà, è auspicabile, ad evitare gli sprechi.



Focaccina al formaggio:

Sciogliere in 1/2 bicchiere di acqua tiepida (non calda!) una bustina di lievito di birra mescolata con 1 cucchiaino di zucchero.

Aspettare che si formi la schiuma in superficie poi unire la miscela a 500 g di farina 0, aggiungere poco alla volta altra acqua tiepida un poco salata e mescolare con le mani fino a quando si forma un impasto morbido ma non appiccicoso, lavorarlo bene e a lungo.

Lasciarlo riposare in luogo tiepido coperto con un panno umido per alcune ore fino a quando sarà raddoppiato di volume. Lavorarlo nuovamente e utilizzarne 2/3 per ricavarne delle forme a piacere (bastoncini, pagnottine) e tenendo il restante panetto per le focaccine, tutto verrà lasciato lievitare ancora per un paio di ore.

Suddividere il panetto in piccole porzioni da stendere con il matterello in dischi sottili.

Far scaldare una teglia di ghisa a fondo piatto (o una padella rivestita di materiale antiaderente a fondo spesso), quando è molto calda spolverarla con pochissimo sale fine, disporre i dischi e lasciarli cuocere per qualche minuto rivoltandoli più volte in modo che non brucino.

Quando sono gonfi e ben cotti toglierli, lasciarli intiepidire spennellarli con poco olio, spalmarli con formaggio fresco, aggiungere una foglia di insalata poi una fetta di pomodoro e completare con un trito di erba cipollina e fiori di salvia.





Come organizzare la spesa e pianificare il menù settimanale

Fare la spesa è un atto socialmente rilevante.

Nel momento in cui mettiamo nel carrello un prodotto e lo preferiamo, in modo consapevole e informato, rispetto ad un altro, stiamo compiendo un atto importante per il miglioramento della società nella quale viviamo.

Oltre a seguire le regole per una spesa in sicurezza è ideale andare al supermercato non più di una volta a settimana: per questo un'attenta organizzazione della spesa è di questi tempi più che mai necessaria.

Tieni sempre a portata di mano in cucina un block notes e una penna dove annotarti, appena ti viene in mente, l'alimento che vorresti acquistare. La lista della spesa è un elemento chiave come lo è controllare cosa hai stipato in dispensa, frigorifero, freezer e cantina per evitare di acquistare prodotti che già possiedi e che, altrimenti, finirebbero con l'essere sprecati.

Al supermercato acquista prodotti freschi per i primi giorni della settimana, privilegia prodotti del territorio e di origine italiana; non sottovalutare i prodotti surgelati, dal punto di vista organolettico (del gusto) possono essere inferiori al fresco, ma dal punto di vista nutrizionale conservano inalterate le qualità. Il surgelato, ad esempio, ti permetterà di consumare il pesce più volte nella settimana.

Rimetti, o metti per la prima volta le mani in pasta: acquista farina di varie tipologie e lievito per fare pane, pasta, pizze fatte da te!

Ricordati di portarti da casa le borse della spesa, sosta il minor tempo possibile alle casse e imbusta i tuoi prodotti nel parcheggio in prossimità della tua auto.

Gruppi alimentari	Sottogruppi alimentari	Porzione standard	Numero di porzioni settimanali	Acquisto settimanale per una persona
Cereali e derivati, tuberi	Pane	50 g	21 (3 al giorno)	1 kg
	Pasta, riso, mais, farro, orzo, ecc.	80 g	7 (1 al giorno)	560 g
	Sostituti del pane (fette biscottate, cracker, grissini, friselle, taralli, ecc.)	30 g	1	1 pacchetto di cracker
	Prodotti da forno dolci (brioche, croissant, cornetto, ciambellone, crostata, biscotti, ecc)	30/50 g	2	10 biscotti secchi
	Cereali per la prima colazione	30 g	2	60 g
	Patate	200 g	2	400 g
Frutta verdura	Frutta fresca	150 g	21 (3 al giorno)	3 kg
	Verdura	200 g (80 g insalata a foglia)	14 (2 al giorno)	2,8 kg
Carne, pesce, uova e legumi	Carne rossa (bovina, suina, ovina equina, selvaggina)	100 g	1	100 g
	Carne bianca (pollo, tacchino, coniglio)	100 g	2	200 g
	Pesce (compresi molluschi, crostacei e pesce surgelato)	150 g	2	300 g
	Pesce conservato	50 g	1	50 g
	Uova	50 g	3	3 uova
	Legumi freschi	150 g (50 g secchi)	3	450 g
Latte derivati	Latte, yogurt	125 g	21 (3 al giorno)	2,6 kg
	Formaggi magri	100 g (50 g formaggi grassi)	3	300 g
Grassi da condimento	Olio di oliva, oli vegetali	10ml		
	Burro	10 g	21 (3 al giorno)	210 ml/g

Se pesare ciascuno alimento non ti sembra efficace/semplce, ma anzi anche noioso, ecco un metodo alternativo per la quantificazione delle porzioni standard utilizzando le mani:

Come si «misurano» le quantità giuste

Cibo	Porzione ideale	Assomiglia a...	Cibo	Porzione ideale	Assomiglia a...
 Formaggio	40 grammi	 Il dito indice	 Pasta, riso, fagioli	Una tazza	 Una palla da tennis
 Carne, pollame, pesce	85 grammi (cibo cotto)	 Il palmo di una mano femminile (o un mazzo di carte)	 Patate	Una patata media	 Il mouse del compute
 Cereali da colazione	30 grammi	 Due calzini arrotolati assieme	 Noci e frutta secca a guscio	40 grammi	 Una manciata
 Frutta	Un frutto medio	 Un pugno (o una palla da tennis)	 Condimento per l'insalata	Un cucchiaino	 Il pollice

Lo spreco alimentare annuo



Dieci regole per ridurre gli sprechi di cibo a casa

- 1) **Spesa:** fare una lista delle cose da acquistare in base alle reali esigenze; evitare di fare la spesa a digiuno; non cadere nelle trappole delle offerte.
- 2) **Stagionalità:** puntate sulla stagionalità degli alimenti e sulla filiera corta, soprattutto per frutta e verdura.
- 3) **Frigorifero:** riporre in modo corretto e nel ripiano adeguato del frigo la spesa, mettendo davanti quelli più deperibili e a breve scadenza.
- 4) **Freezer:** quando è possibile congelare i prodotti per prolungarne la durata nel tempo e mantenerne la freschezza.
- 5) **Dispensa:** mantenere pulita la dispensa e usare contenitori rigidi per la conservazione di alimenti come pasta, farina ecc.
- 6) **Etichette:** impara a leggerle correttamente per fare scelte più sane e consapevoli.
- 7) **Cucina:** fare sempre attenzione alle quantità del cibo quando si cucina.
- 8) **Manutenzione:** frigo e fornelli vanno puliti con regolarità.
- 9) **Ricette:** riutilizzare gli alimenti avanzati e gli scarti alimentari elaborando ricette nuove con fantasia.
- 10) **Condivisione:** se è troppo e non si può congelare o riciclare, il cibo può essere condiviso immediatamente con amici (non appena ci sarà possibile)!





Scade o non scade questo è il problema

La normativa europea è molto attenta alla sicurezza del consumatore, in particolare per quanto riguarda i rischi per la salute, per questo motivo sull'etichetta troviamo un'altra informazione fondamentale, cioè il **TEMPO** entro cui il cibo andrebbe consumato.

A parte alcuni prodotti per cui non è prevista questa indicazione (ortofrutticoli freschi, vini e liquori, prodotti di panetteria e pasticceria che di norma vanno consumati entro le 24 ore successive alla realizzazione, aceto, sale, zucchero, caramelle e gomme da masticare), per tutti gli altri troviamo una delle due frasi:

"da consumare entro"
" da consumarsi preferibilmente entro"

La differenza sembra sottile ma in realtà si tratta di una distinzione estremamente rilevante in termini di rischio:

-**la prima** indica una data di scadenza dopo la quale potrebbero esserci delle ripercussioni sulla salute;

È necessario però ricordare che la data di scadenza ci garantisce la sicurezza dell'alimento solo se le indicazioni di conservazione riportate in etichetta sono rigorosamente rispettate.

-**la seconda** ci informa sul **tempo minimo** di conservazione, quindi il tempo in cui il prodotto conserva al meglio le sue caratteristiche organolettiche.

Il consumo di questi prodotti dopo la data consigliata è possibile senza rischi per la salute solo se sono correttamente conservati; quello che invece potrebbe essersi perso è il gusto, il profumo e/o il colore caratteristici dell'alimento e la consistenza.

In termini semplici:

nel primo caso rischiamo un danno alla SALUTE,
nel secondo un danno al GUSTO.



Cucina senza spreco! (Il buon riutilizzo degli avanzi)

Gnocchi di pane raffermo con formaggio su crema di peperoni

Ingredienti per 6 persone:

- ◆ 150 grammi di pane raffermo
- ◆ 400 ml di latte
- ◆ 1 uovo
- ◆ Farina 00 q.b.
- ◆ 200 grammi di gorgonzola o ricotta non freschissima
- ◆ 2 peperoni rossi leggermente appassiti
- ◆ Olio extravergine di oliva q.b. Sale q.b.
- ◆ Un ciuffo di prezzemolo

Arrostite i peperoni, dopo averli lavati, mettendoli interi nel forno a 200°C per circa 20 minuti. Quando saranno morbidi e notate che la pelle inizia a staccarsi toglieteli dal forno e metteteli a raffreddare in un contenitore di plastica con chiusura ermetica, in questo modo sarà molto semplice togliere loro la pellicina. Nel frattempo mettete a bagno il pane raffermo nel latte e quando sarà morbido passatelo al mixer con il gorgonzola o la ricotta, l'uovo e tanta farina quanta ne occorre per avere un composto morbido, ma facilmente lavorabile.

Mettete l'impasto su una spianatoia infarinata, formate con le mani dei filoncini spessi un dito e tagliate gli gnocchi.

Spellate i peperoni e frullateli con un pizzico di sale e un filo d'olio fino a ottenere una crema.

Cuocete gli gnocchi di pane tuffandoli in acqua bollente salata e togliendoli con una schiumarola quando salgono a galla.

Servite gli gnocchi sulla crema di peperoni spolverando con un po' di prezzemolo tritato grossolanamente.



Riso al salto con ragù di verdure

Ingredienti per 6 persone:

- ◆ 480 g di riso allo zafferano o altro tipo di riso avanzato
- ◆ 100 g di carote
- ◆ 100 g di zucchine
- ◆ 100 g di peperoni
- ◆ 50 g di olive nere a rondelle
- ◆ 1 cipollotto
- ◆ Olio di oliva qb
- ◆ Sale qb.



Tagliate a cubettini le verdure, tritate il cipollotto e dopo averlo soffritto in un po' di olio aggiungete le verdure precedentemente tagliate e cuocetele mantenendole croccanti. Unite le olive e aggiustate di sale.

Prendete il riso avanzato il giorno precedente, stendetelo fra due fogli di carta da forno a uno spessore di circa 2 cm, e poi con un coppa pasta o una tazza ricavate dei dischi.

Lasciatelo ulteriormente raffreddare in frigo o passate i dischi in congelatore per una mezz'oretta.

Prendete una pentola antiaderente, mettetevi un po' di olio e poi quando è calda mettete i dischi di riso. Lasciate soffriggere per alcuni minuti, fino quando non si forma una crosticina, girate e continuate anche da questo lato fino a quando non diventerà croccante.

Servite il riso al salto con il ragù di verdure.

Bucce di patate aromatizzate

Ingredienti per 6 persone:

- ◆ 300 g di bucce ben lavate
- ◆ Paprika dolce
- ◆ Paprika piccante
- ◆ Rosmarino
- ◆ Sale
- ◆ Olio di oliva



Mettete le bucce di patate ben lavate in una terrina con un po' di olio e gli aromi. Disponete le bucce di patata in una placca da forno e infornate a 200° fino a quando non saranno belle croccanti. Salate a piacere e servite.

Insalata di ceci, sedano, farro, peperoni grigliati e olive

Ingredienti per 4 persone:

- ◆ 200 g di ceci secchi
(in alternativa 400 g di quelli precotti in scatola)
- ◆ 200 g di farro
- ◆ 200 g di sedano verde
- ◆ 350 g di peperoni
- ◆ 100 g di olive nere
- ◆ 30 g di prezzemolo
- ◆ 4 cucchiaini di olio evo
- ◆ Sale —preferibilmente iodato— qb



Mettete a bagno i ceci e il farro la sera prima. Fate cuocere il farro e i ceci separati in acqua salata, scolare e lasciare intiepidire. Tagliate il sedano a listarelle e le olive a rondelle. Grigliate il peperone, eventualmente pelato e poi tagliato a cubetti. Tritate il prezzemolo. Unite in una terrina tutti gli ingredienti e poi condite con olio e aggiustate di sale. Tempo di preparazione 40 minuti più il tempo di ammollo dei legumi.

Polpette di pane

Ingredienti per 6 persone:

- ◆ 300 g di pane raffermo
- ◆ 100 g di carote
- ◆ 100 g di zucchine
- ◆ 80 g di piselli
- ◆ n°2 uova
- ◆ 40g di parmigiano
- ◆ 100g di farina di riso integrale
- ◆ Olio d'oliva
- ◆ Sale—preferibilmente iodato— , pepe, timo q.b.



Tagliate a pezzettini il pane raffermo dopo aver tolto la crosta; unite le zucchine tagliate a julienne con la grattugia e aggiungete le uova, il sale, il timo e il pepe; mescolate tutto e lasciate riposare un paio di ore in modo che l'acqua delle zucchine e le uova ammorbidiscano il pane. Unite il parmigiano, i piselli e le carote sbollentate e formate delle polpette. Passatele nella farina, uova e pan grattato e spennellate con un po' di olio. Mettetele sulla placca da forno e cuocetele 15 minuti a 180°.

Budino di riso e fragole

Ingredienti per 4 persone:

- ◆ 200 g di riso Balilla
- ◆ 400 g di latte intero
- ◆ 100 g di zucchero
- ◆ 75 g di cioccolato fondente
- ◆ 50 g di succo di limone + scorza
- ◆ 10 g di burro
- ◆ n° 1 uovo
- ◆ 100 g di fragole



In una pentola mettete 50g di zucchero con il latte, la scorza di un limone e il burro e portate ad ebollizione. Unitevi il riso e cuocete per 20 minuti stando attenti a non far attaccare il composto. Spegnete il composto e lasciate intiepidire.

Montate a caldo i tuorli con 50 g di zucchero e poi uniteli al riso. Versate il composto in bicchierini e lasciate raffreddare. Sciogliete il cioccolato e poi formate delle decorazioni. Tagliate le fragole a pezzettini e conditele con lo zucchero restante e il succo di limone. Lasciate macerare un paio d'ore.

Al momento del servizio decorate il riso con le fragole e il cioccolato.

Bevanda ai mirtilli e sambuco

- ◆ 1l d'acqua
- ◆ 1/2 limone
- ◆ 5g di fiori secchi di sambuco
- ◆ 100g di mirtilli

Lavate i mirtilli e il limone.

Con un pela patate, preparate la buccia di mezzo limone eliminando la parte bianca. Mettete gli ingredienti (fiori, mirtilli e scorza di limone) in un litro di acqua e portate ad ebollizione.

Lasciate riposare per un'ora.

Filtrate con un colino e servite tiepida o fredda.



Tisana alla menta, salvia, timo ed erba Luisa (limonina)

- ◆ 400 ml di acqua
- ◆ Tre foglie di salvia
- ◆ Due rametti di timo
- ◆ 5/6 foglie di menta e erba Luisa



Portate ad ebollizione l'acqua con la salvia, il timo e quando bolle spegnete. Mettete in infusione le foglie di menta e erba Luisa. Se volete si può aggiungere un po' di succo di limone. Dolcificate con miele, fruttosio o consumare al naturale. Consumate sia freddo che tiepido. Tempo di preparazione 5 minuti.

Acqua aromatizzata

- ◆ 1l di acqua di rubinetto
- ◆ 150 g di lamponi
- ◆ Zeste di limone (bucce)
- ◆ Rosmarino



Scaldate l'acqua e unite metà delle zeste di limone e del rosmarino. Lasciate raffreddare e poi filtrate. Una volta ben fredda, decorate con limone, rosmarino e lamponi.





PER SAPERNE DI PIU'

Mina Novello, *Il Biellese in cucina*, E 20 Progetti Editore— 2017

Mina Novello, *Le ricette de gli orti de la Malpenga*, Arte della Stampa Bi—2015

Dario Bressanini, *La scienza delle verdure*, Gribaudo Editore—2019

Carmela Cipriani, *Pappe da Favola*, Sperling & Kupfer Editori -2003

Patrizia Bollo, *Mangiocando*, Salani Editore—2008

Melissa Raupach e Felix Lill, *L'orto in casa*, Sonda Edizioni—2019

Atlante gastronomico dell'orto, Slow Food Editore—2019

Gianfranco Zavalloni, *Orti di pace*, EMI Editrice—2010

Manuali Slow, Il piacere dell'orto, Slow Food Editore—2015

Nadia Nicoletti, *L'insalata era nell'orto*, Salani Laboratorio—2009

Andrea Segré, *Il metodo zero spreco*, Bur Rizzoli—2019

Lisa Casali, *Ecocucina*, Gribaudo Editore—2012

Abeilles Sauvages, Bourdons & Cie Au Jardin , Hotêl à insectes—2015

<https://www.crea.gov.it/>

<https://www.nutrimi.it/>

<https://unric.org/it/agenda-2030/>





Orto presso il Dipartimento di Prevenzione

Realizzato da: S.I.A.N. e Dietologia - ASLBI
Direttore Dr. M. Valenti

D. Cum, G. Fugazzotto, A. Guggino, C. Lanza
F. Monteferrario, V. Novara, P. Pagliarin, V. Savini
C. Torelli, B. Zulberti

Hanno collaborato:

Sapori Biellesi: M. Novello
I.I.S. Gae Aulenti Indirizzo Agrario:
A. Corbellini, K. Lupato, C. Khaet
I.I.S. Gae Aulenti Indirizzo Alberghiero:
F. Baldissin, L. Pagliazzo, E. Reale, G. Tricarichi
I.T.I.S. Q. Sella:
P. Barlocco, C. Garelli, S. Laurora, A.M. Manera

