



MANGIA SANO... e MAREMMANO

e bevi ogni giorno acqua in abbondanza

RICETTARIO DEDICATO
ALLA SALUTE, AL TERRITORIO
E AL VALORE NUTRIZIONALE
DELLA TRADIZIONE



MANGIA SANO... e MAREMMANO

e bevi ogni giorno acqua in abbondanza

Questa raccolta di ricette e consigli fa parte delle iniziative promosse ad Orbetello dalla Zona Distretto Colline dell'Albegna, nell'ambito del progetto SINTESI finanziato dal Ministero della Salute con risorse del Piano Nazionale per gli Investimenti Complementari (PNC) al PNRR.

COORDINAMENTO SCIENTIFICO, IDEAZIONE E CURA DEI CONTENUTI, REDAZIONE

Dott.ssa **Francesca Nisticò** - Responsabile scientifica progetto SINTESI
Sistema Demografico ed Epidemiologico - Azienda USL Toscana sud est

REVISIONE SCIENTIFICA

Dott. **Nicola Vigiani** - Direttore Area Dipartimentale Igiene Pubblica e Nutrizione
- Azienda USL Toscana sud est

REVISIONE EDITORIALE

Dott.ssa **Rosa Franca Cigliano** / Dott.ssa **Maria Claudia Rampiconi**
UOC Relazioni interne e Comunicazione inclusiva e di equità - Azienda USL Toscana sud est

PROGETTO GRAFICO E IMPAGINAZIONE

ARCA Factory - Grosseto

SI RINGRAZIANO

La dott.ssa **Giovanna Liberati** per il prezioso apporto scientifico
all'ideazione e alla realizzazione della raccolta, **Stefania B., Nadia B., Renata D.,
Massimo M., Carla D., Maria F., Paolo L., Barbara C., Rossano L.,
Marco C.** che hanno contribuito inviando le proprie ricette.

INDICE

<i>Prima di metterci a tavola...</i>	2
 Ricette	
Zuppa di femminelle	3
Zuppa di fagioli	6
Gnudi maremmani	9
Paccheri alla braccioniera	12
Anguilla all'orbetellana	15
Il buglione	18
Cefali al forno con patate	21
Ciaffagnoni	24
Schiaccia all'uva	27
Scarsella	30
Alcune regole per la sicurezza alimentare a casa	34
Le malattie trasmesse dagli alimenti	36

Prima di metterci a tavola...

Questo ricettario è nato per valorizzare la tradizione culinaria maremmana, e in particolare quella orbetellana, attraverso le voci di chi vive nel territorio e che, ogni giorno, attraverso la propria cucina, ne tramanda sapori, ricette e tradizioni. **Le ricette non sono state modificate**, né nella forma in cui sono state raccolte, né negli ingredienti o nelle tecniche di preparazione, ma sono state accompagnate da qualche semplice consiglio per gustarle con maggiore consapevolezza. L'obiettivo è quello di far conoscere le caratteristiche dei piatti e insegnare a trovare il giusto equilibrio tra il gusto della nostra cucina e una dieta equilibrata e sana.

I suggerimenti nutrizionali riportati hanno carattere generale e **sono riferiti a una persona adulta sana**: non sostituiscono le indicazioni di un professionista, necessarie in presenza di specifiche condizioni di salute o esigenze individuali. Il fabbisogno energetico e nutrizionale, infatti, può variare in funzione di diversi fattori, tra cui sesso, età, peso, altezza e livello di attività fisica.

A titolo esemplificativo, i calcoli nutrizionali e i consigli riportati nel ricettario sono stati elaborati facendo riferimento a una dieta di 2.000 kcal al giorno, che può rappresentare, indicativamente, il fabbisogno di:

- **un uomo**, di età compresa tra 30 e 80 anni, alto 170 cm, normopeso, che svolge circa 4 ore al giorno di attività fisica leggera, come camminare lentamente, stare in piedi o svolgere le normali attività di cura della persona;
- **una donna**, di età compresa tra 30 e 80 anni, alta 165 cm, normopeso, che svolge circa 5 ore al giorno di attività fisica leggera come spiegato sopra e circa 30 minuti di attività fisica moderata, come camminare velocemente, ballare, fare bricolage.

Anche il fabbisogno di acqua può variare in base a diversi fattori e, in alcune particolari condizioni, può essere necessario prestare particolare attenzione alla quantità assunta. In linea generale, si stima un fabbisogno medio di circa **2 litri al giorno per le donne e 2,5 litri per gli uomini**.

Infine, ricordiamoci una regola semplice: consumare **più alimenti** che fanno bene alla salute, come frutta, verdura, legumi e cereali integrali; e **meno alimenti** come sale, zuccheri e grassi che possono essere dannosi per la salute se assunti in quantità eccessive.



Zuppa di femminelle

STEFANIA B. - ORBETELLO

La zuppa di femminelle è un antico piatto tradizionale della Laguna di Orbetello, preparato con le femminelle, i tipici granchi di laguna ricchi di sapore e di uova.

Ingredienti per 4 porzioni:

Femminelle, 1 kg (300 g netti dopo la pulizia)
Pasta d'acciughe o filetti d'acciuga dissalati, 20 g
Vino bianco, 100 g (mezzo bicchiere)
Passata rustica di pomodoro o pomodori pelati, 150 g (circa)
Olio, 40 g (4 cucchiaini)
Pane toscano tradizionale, 200 g (4 fette)
Brodo di pesce
Aglio, Prezzemolo, Peperoncino, Sale q.b.

Preparazione

In un tegame largo, preferibilmente di coccio, fai soffriggere l'aglio tritato nell'olio d'oliva e sciogli la pasta d'acciughe o i filetti a fuoco dolce.

Rosolatura dei granchi: aggiungi gli addomi delle femminelle (pieni di succhi e uova) e falli insaporire bene.

Sfumare: versa il mezzo bicchiere di vino bianco secco e lascialo evaporare completamente.

Cottura: unisci qualche cucchiainata di passata di pomodoro, un mestolo di brodo caldo, il prezzemolo tritato e il peperoncino. Fai sobbollire per circa 15–20 minuti in modo che il sughetto si insaporisca dei succhi dei crostacei.

Servi la zuppa ben calda versandola sopra le fette di pane casereccio tostato sistemate in un piatto fondo.

Consiglio per la giornata: la preparazione è proposta come piatto unico, in considerazione della presenza contemporanea di una componente proteica di origine animale e di una fonte di carboidrati rappresentata dal pane. Poiché il pane è già previsto nella ricetta, non è generalmente necessario aggiungerne altro. Per completare la composizione del pasto è sufficiente aggiungere un contorno di verdure crude o cotte e eventualmente un frutto. Ricorda di aggiungere sale con moderazione e, se necessario, solo dopo l'assaggio.

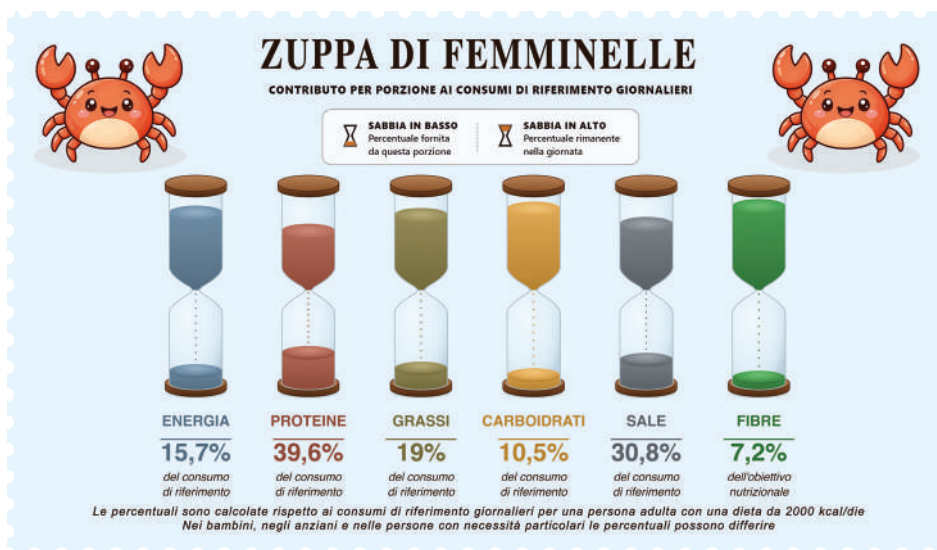
PROFILO NUTRIZIONALE

Composizione energetica e in nutrienti:

	A porzione	% consumi di riferimento giornalieri*
Energia	313 kcal	15,7
Proteine	19,8 g	39,6
Grassi Totali	13,3 g	19
Carboidrati	27,2 g	10,5
Sale**	1,85 g	30,8
		% obiettivo nutrizionale per la prevenzione*
Fibre	1,8 g	7,2

* Consumi di riferimento giornalieri e obiettivo nutrizionale per la prevenzione per una persona adulta con una dieta di riferimento da 2000 kcal

** Viene considerato solo il sale presente naturalmente negli ingredienti utilizzati per la preparazione



Il piatto apporta una quota significativa di proteine di origine animale, associate a una componente di carboidrati fornita principalmente dal pane e a una quota di grassi derivante soprattutto dall'olio extravergine di oliva. Il sodio è piuttosto alto per via della pasta d'acciughe e del brodo. Il pane toscano tradizionale, generalmente preparato senza aggiunta di sale nell'impasto, contribuisce a contenere l'apporto complessivo di sale della preparazione rispetto a un pane convenzionale.



Approfondimento ambiente e salute

Femminelle (granchio di laguna) – un piccolo approfondimento su provenienza e controlli

I crostacei di laguna, come le femminelle della Laguna di Orbetello, vivono a contatto con i sedimenti e possono bioaccumulare metalli pesanti (cadmio, mercurio, piombo) e, in aree con criticità ambientali, anche policlorobifenili (PCB). Per questo, come molti prodotti ittici di ambienti costieri, sono soggetti a controlli periodici da parte delle agenzie competenti (ARPAT, ASL), che ne verificano la sicurezza. Acquistandole da canali autorizzati e rispettando le eventuali indicazioni locali su raccolta e pesca, il consumo di femminelle si inserisce senza problemi in un'alimentazione varia.

Come per tutti i prodotti ittici, resta comunque una buona abitudine alternare le fonti di crostacei e molluschi nella dieta, ed evitare di consumarli troppo frequentemente.

Sostenibilità a basso costo

Un piatto “a costo zero” per definizione

Le femminelle sono tradizionalmente pescate direttamente nella laguna da pescatori locali o dai cittadini stessi (pesca ricreativa, dove consentita). Il consiglio pratico e gratuito è consultare i bollettini pubblici ARPAT sulla qualità delle acque di laguna prima delle battute di pesca/raccolta stagionali, così da scegliere periodi e zone migliori senza alcun costo aggiuntivo.



Zuppa di fagioli

NADIA B. - RISPESCIA

La zuppa di fagioli è un piatto tipico di tutta la Toscana ma con numerose varianti a seconda della zona o addirittura del borgo.

Ingredienti per 4 porzioni:

Fagioli cannellini lessati, 500 g

Pane raffermo, 200 g (4 fette)

Olio, 40 g (4 cucchiaini)

Parmigiano, 30 g (3 cucchiaini)

Sale

Pepe

Aglione, 1 spicchio

Alloro

Aceto (facoltativo)

Preparazione

Tostare il pane, strofinarlo con aglio e disporlo su un vassoio.

Aggiungere i fagioli con un po' di acqua di cottura, sale, pepe, olio, aceto e parmigiano.

Consiglio per la giornata: considerato l'apporto di carboidrati complessi e fibre derivante dalla presenza di cereali e legumi, nel corso della giornata è utile variare le fonti proteiche, privilegiando ad esempio pesce, uova o altre preparazioni a base di legumi, secondo i principi della dieta mediterranea e delle raccomandazioni nutrizionali per la popolazione italiana (CREA 2018).

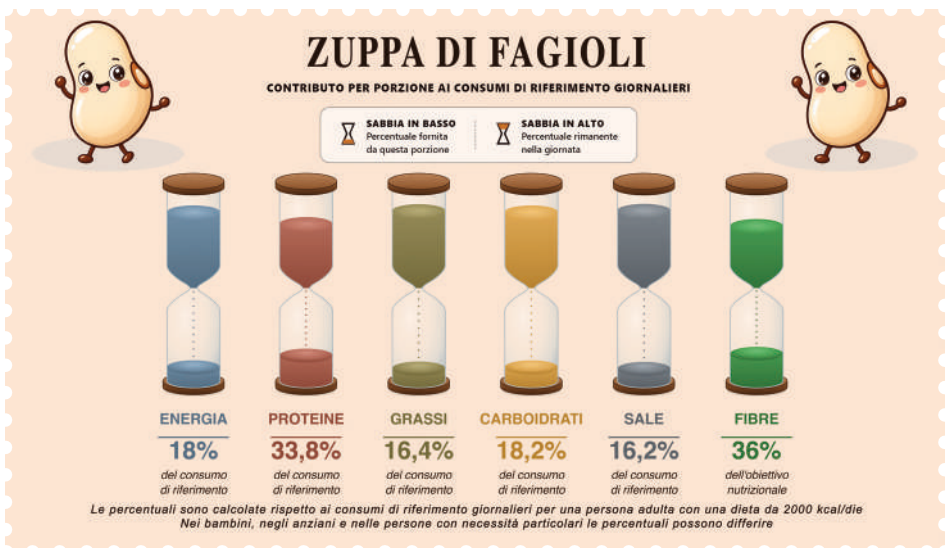
PROFILO NUTRIZIONALE

Composizione energetica e in nutrienti:

	A porzione	% consumi di riferimento giornalieri*
Energia	360 kcal	18
Proteine	16,9 g	33,8
Grassi Totali	11,5 g	16,4
Carboidrati	47,3 g	18,2
Sale**	0,97 g	16,2
		% obiettivo nutrizionale per la prevenzione*
Fibre	9,0 g	36

* Consumi di riferimento giornalieri e obiettivo nutrizionale per la prevenzione per una persona adulta con una dieta di riferimento da 2000 kcal

** Viene considerato solo il sale presente naturalmente negli ingredienti utilizzati per la preparazione



Questo piatto apporta una quota significativa di fibre (circa 9 g per porzione) e contribuisce all'assunzione di proteine di origine vegetale. Presenta un contenuto moderato di grassi, prevalentemente insaturi grazie all'impiego di olio extravergine di oliva, e un contenuto di sodio modesto se il sale aggiunto viene limitato.



Approfondimento ambiente e salute

Fagioli – impatto ambientale contenuto, attenzione ai residui su legumi secchi

I legumi hanno tra le impronte idriche e di carbonio più basse fra le fonti proteiche e arricchiscono il terreno di azoto riducendo il bisogno di fertilizzanti di sintesi: sono quindi una scelta favorevole dal punto di vista ambientale. Le pratiche tradizionali di preparazione, quali ammollo e risciacquo prima della cottura, contribuiscono inoltre a migliorare le caratteristiche tecnologiche e culinarie del prodotto. La scelta di prodotti provenienti da filiere controllate può rappresentare un ulteriore elemento di valorizzazione della qualità.

Sostenibilità a basso costo

Il legume più economico è quello sfuso e cucinato in casa

I fagioli secchi acquistati sfusi (nei negozi di alimentari locali o ai mercati settimanali) costano generalmente meno della metà rispetto ai legumi già cotti in scatola, producono meno imballaggio e permettono di scegliere varietà toscane tradizionali (come il fagiolo di Sorano o lo zolfino) spesso vendute direttamente dal produttore a prezzi di mercato locale.



Gnudi maremmani

RENATA D. - MAGLIANO IN TOSCANA

Ingredienti per 4 porzioni:

Bietole cotte, 500 g

Farina 00, 50 g

Ricotta di pecora, 400 g

Uova, 25 g (mezzo uovo)

Parmigiano, 40 g

Sale

Pepe

Noce moscata a piacere

Preparazione

Bollire le bietole, scolarle e tagliarle; una volta raffreddate unirle alla ricotta di pecora anch'essa ben scolata aggiungendo le varie spezie, le uova e il parmigiano. Girare bene e modellare per ottenere un impasto ben amalgamato e solo da ultimo aggiungere la farina come legante. Mescolare di nuovo e dopo dare forma agli gnudi (polpette allungate e leggermente schiacciate). Spolverarli ancora con pochissima farina, bollirli in acqua salata e poi condirli a piacere con burro e salvia, sugo di carne o salsa di pomodoro.

Consiglio per la giornata: per valorizzare le caratteristiche nutrizionali del piatto mantenendo un buon equilibrio, si suggerisce di utilizzare condimenti semplici a base di pomodoro o erbe aromatiche, limitando l'utilizzo di burro e condimenti particolarmente ricchi di grassi. È consigliabile accompagnare il consumo degli gnudi con abbondanti porzioni di verdura e altre fonti di carboidrati ricche di fibra, come i cereali integrali, riducendo contestualmente l'assunzione di ulteriori formaggi stagionati.

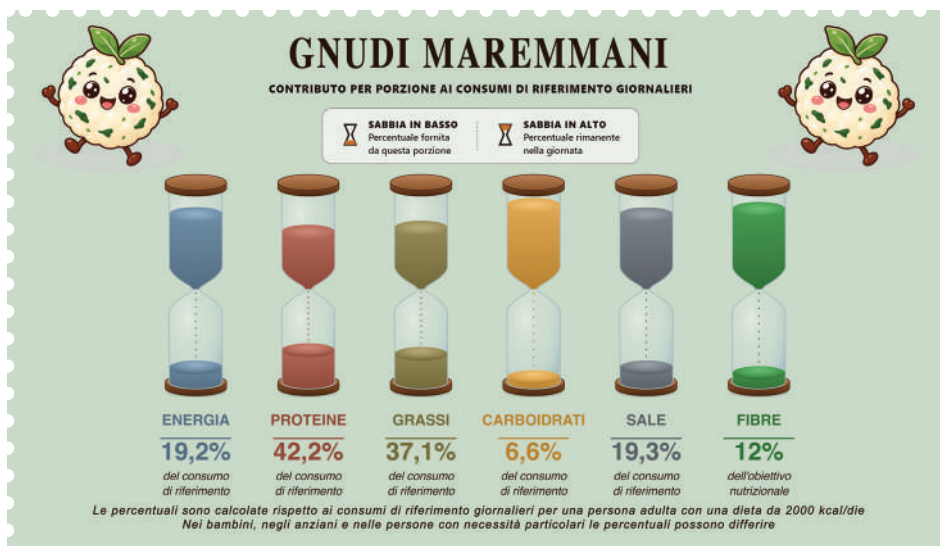
PROFILO NUTRIZIONALE

Porzioni considerate: 4 — Circa mezzo kg di bietole + 4 etti di ricotta: impasto che rende circa 20-24 gnudi, porzione da 5-6 gnudi a testa.

	A porzione	% consumi di riferimento giornalieri*
Energia	385 kcal	19,2
Proteine	21,1 g	42,2
Grassi Totali	26,0 g	37,1
Carboidrati	17,2 g	6,6
Sale**	1,16 g	19,3
		% obiettivo nutrizionale per la prevenzione*
Fibre	3,0 g	12

* Consumi di riferimento giornalieri e obiettivo nutrizionale per la prevenzione per una persona adulta con una dieta di riferimento da 2000 kcal

** Viene considerato solo il sale presente naturalmente negli ingredienti utilizzati per la preparazione



Preparazione tradizionale caratterizzata da un elevato contenuto proteico, grazie alla presenza di ricotta e formaggi stagionati. Presenta una quota rilevante di grassi saturi, attribuibile principalmente alla ricotta di pecora, al parmigiano e agli eventuali condimenti a base di burro o sughi di carne. L'apporto energetico complessivo può variare sensibilmente in funzione del condimento utilizzato.

Approfondimento ambiente e salute



Bietole – accumulo di nitrati nelle verdure a foglia

Le bietole, come altre verdure a foglia larga (spinaci, lattuga), tendono ad accumulare nitrati dal terreno, soprattutto se coltivate con concimazioni azotate intensive o in condizioni di scarsa luce. È buona pratica non conservare a lungo le verdure già cotte a temperatura ambiente, poiché i nitrati possono trasformarsi in nitriti, e variare le verdure a foglia consumate nella settimana.

Sostenibilità a basso costo

L'orto di casa o quello sociale azzerano il costo

Le bietole sono tra gli ortaggi più facili ed economici da autoprodurre anche in un piccolo orto familiare o in un orto sociale/urbano: crescono quasi tutto l'anno con pochissima cura, evitando sia il costo d'acquisto sia le concimazioni intensive tipiche delle colture commerciali forzate, il principale fattore che fa salire i nitrati.



Paccheri alla braccioniera

MASSIMO M. - MARRUCHETI

Ingredienti per 4 porzioni:

Paccheri, 400 g

Cipolla rossa, 80 g

Sedano, 60 g (2 costole)

Carote, 80 g (2 carote)

Olio, 50 g (5 cucchiari)

Prosciutto crudo (generalmente gambucci avanzati), 200 g

Formaggio grattugiato, 60 g (6 cucchiari)

Peperoncino

Aglio

Preparazione

Tagliare a mano con coltello affilato le verdure e mandarle con olio a fuoco medio finché sono leggermente appassite (pochi minuti). Aggiungere il prosciutto tagliato a listarelle. Far cuocere a fuoco basso, finché anche il prosciutto è cotto; eventualmente aggiungere brodo se asciuga troppo. Non aggiungere sale ma solo peperoncino. Saltarci i paccheri cotti al dente con mezzo bicchiere di acqua di cottura. Fuori dal fuoco aggiungere il formaggio grattato grosso e servire.

Consiglio per la giornata: la preparazione può essere consumata come piatto unico grazie alla sua composizione equilibrata. Per mantenere un adeguato equilibrio nutrizionale giornaliero, si consiglia di comporre gli altri pasti con preparazioni più leggere, privilegiando verdure, legumi o fonti proteiche magre, come il pesce, e limitando il consumo di ulteriori salumi, formaggi stagionati e alimenti ad elevato contenuto di sale.

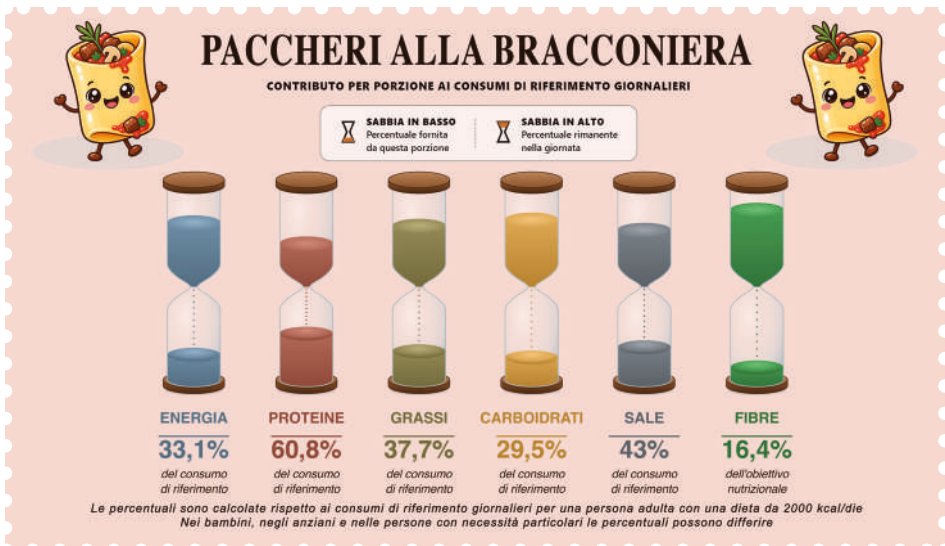
PROFILO NUTRIZIONALE

Porzioni considerate: 4 — 4 etti (400 g) di pasta secca, base standard di ~100 g a persona per un primo piatto sostanzioso.

	A porzione	% consumi di riferimento giornalieri*
Energia	663 kcal	33,1
Proteine	30,4 g	60,8
Grassi Totali	26,4 g	37,7
Carboidrati	76,7 g	29,5
Sale**	2,58 g	43
		% obiettivo nutrizionale per la prevenzione*
Fibre	4,1 g	16,4

* Consumi di riferimento giornalieri e obiettivo nutrizionale per la prevenzione per una persona adulta con una dieta di riferimento da 2000 kcal

** Viene considerato solo il sale presente naturalmente negli ingredienti utilizzati per la preparazione



Piatto tradizionale completo dal punto di vista nutrizionale, in quanto associa una fonte di carboidrati, proteine e verdure. La ricetta presenta un apporto energetico elevato e un contenuto significativo di sodio, dovuto principalmente alla presenza del prosciutto stagionato e del formaggio grattugiato utilizzato come condimento. Risulta elevato il contenuto di grassi saturi, per la presenza di alimenti di origine animale impiegati nella preparazione.



Approfondimento ambiente e salute

Prosciutto – un salume da gustare con equilibrio

Il prosciutto crudo rientra nella categoria delle carni trasformate. A causa della presenza di nitriti/nitrati utilizzati nella conservazione e ad alcuni composti che si formano durante la stagionatura, la IARC (Agenzia Internazionale per la Ricerca sul Cancro dell'OMS) le ha classificate nel gruppo 1 per l'associazione con il tumore del colon-retto quando consumate abitualmente e in quantità elevate.

Le linee guida nutrizionali raccomandano di limitare le carni conservate a consumi occasionali (non quotidiani) e di alternarle con altre fonti proteiche.

Sostenibilità a basso costo

La ricetta stessa insegna a non sprecare: i "gambucci"

La ricetta originale usa già i gambucci avanzati (i ritagli di prosciutto meno pregiati, venduti al banco taglio a un prezzo molto più basso dell'affettato intero): è di per sé un ottimo esempio di antispreco e risparmio. Chiedere al salumiere o al banco taglio del supermercato i ritagli resta oggi una delle strategie più economiche per insaporire un piatto senza comprare tagli pregiati.



Anguilla all'orbetellana

CARLA D. - ALBINIA

Ingredienti per 4 porzioni:

Anguilla, 800 g lorde (650 g polpa edibile)

Uova, 50 g (1 uovo)

Pangrattato, 80 g

Olio per frittura, 60 g (6 cucchiaini)

Limone, 20 g (circa 1/3 di limone)

Sale grosso

Sale

Pepe

Preparazione

Pulire le anguille e tagliarle in tre pezzi ciascuna, poi marinarle per più tempo possibile (almeno 2 ore) con olio di oliva, sale, pepe e limone. Scolarle, girarle nelle uova sbattute, coprirle di pangrattato e friggerle nell'olio. Quando avranno assunto colore, metterle ad asciugare sulla carta per fritti per rimuovere l'olio in eccesso e condirle con limone e sale grosso.

Consiglio per la giornata: da consumare in porzioni contenute e non frequentemente. Per favorire l'equilibrio nutrizionale complessivo della giornata, è opportuno associare nei pasti successivi alimenti leggeri, privilegiando verdure, cereali integrali e preparazioni con ridotto impiego di grassi da condimento. Tale accorgimento consente di compensare l'elevato apporto lipidico del piatto e di mantenere una distribuzione più bilanciata dei nutrienti.

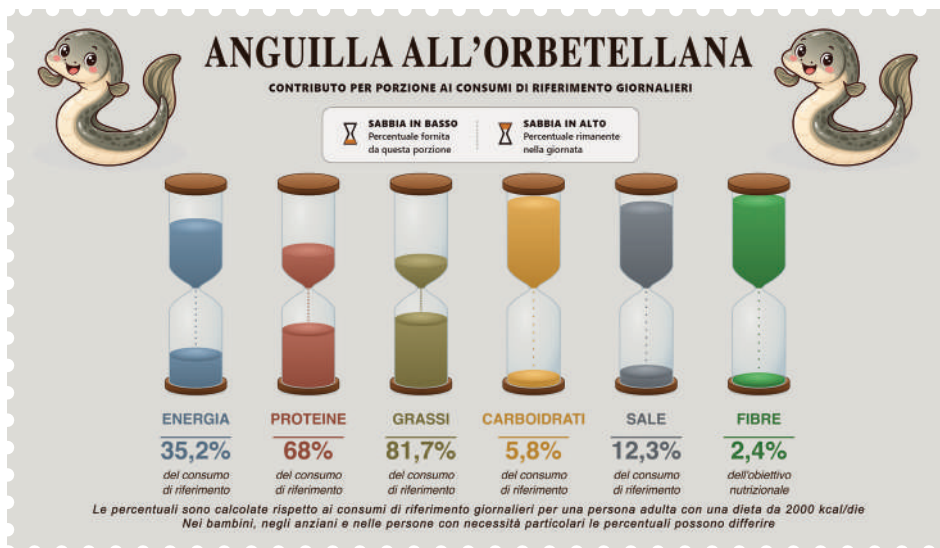
PROFILO NUTRIZIONALE

Porzioni considerate: 4 — La ricetta non indica il peso dell'anguilla: la stima (705 kcal/porzione) si riferisce a circa 800 g di anguilla pulita in totale.

	A porzione	% consumi di riferimento giornalieri*
Energia	705 kcal	35,2
Proteine	34,0 g	68
Grassi Totali	57,2 g	81,7
Carboidrati	15,1 g	5,8
Sale**	0,74 g	12,3
		% obiettivo nutrizionale per la prevenzione*
Fibre	0,6 g	2,4

* Consumi di riferimento giornalieri e obiettivo nutrizionale per la prevenzione per una persona adulta con una dieta di riferimento da 2000 kcal

** Viene considerato solo il sale presente naturalmente negli ingredienti utilizzati per la preparazione



L'anguilla all'Orbetellana è una preparazione tradizionale caratterizzata da un elevato apporto energetico, legato sia alle proprietà nutrizionali dell'anguilla, specie naturalmente ricca di lipidi, sia alle modalità di preparazione che prevedono la frittura. La porzione fornisce una quantità significativa di grassi, prevalentemente proveniente dal pesce, rendendo il piatto particolarmente sostanzioso e adatto a un consumo occasionale nell'ambito di una dieta equilibrata.



Approfondimento ambiente e salute

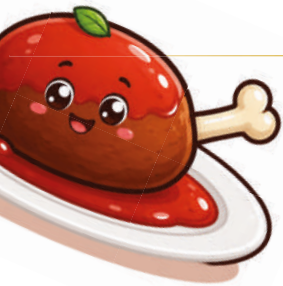
Anguilla – un pesce grasso di laguna, monitorato con regolarità

L'anguilla è un pesce longevo e ricco di grasso che vive a contatto con i sedimenti di lagune ed estuari: per questo, come altri pesci grassi di ambienti costieri, è oggetto di monitoraggi controllati che ne verificano la sicurezza. Come per molti piatti tradizionali a base di pesce grasso, è comunque una buona abitudine non renderne il consumo troppo frequente, gustandola magari nelle occasioni conviviali (festività natalizie) per cui è nata questa ricetta.

Sostenibilità a basso costo

Il vero limite non è il prezzo, ma la specie a rischio

L'anguilla europea è classificata dalla IUCN come specie in pericolo critico di estinzione: qui il consiglio di sostenibilità ed economicità coincidono, perché riservare questo piatto alle occasioni conviviali (come suggerisce la tradizione stessa della ricetta), invece che a un consumo abituale, protegge sia il portafoglio sia una popolazione ittica in forte declino.



Il buglione

MARIA F. - ORBETELLO

Ingredienti per 4 porzioni:

Spalla di agnello, a cubetti 1 kg

5 Pomodori maturi

2 Spicchi d'aglio, pelati e interi

Vino rosso, 150 ml

Un rametto di rosmarino

Pepe nero

Olio , 60 g (6 cucchiaini)

Preparazione

Tagliare a dadini i pomodori e mettere da parte.

Riscaldare una pentola profonda a fuoco alto.

Aggiungere 3 cucchiaini di olio d'oliva e rosolare l'agnello su tutti i lati.

Aggiungere altri 3 cucchiaini di olio d'oliva, l'aglio sbucciato e cuocere per 10 minuti.

Versare sopra il vino rosso e far sobbollire rapidamente fino a quando il liquido è evaporato. Aggiungere i pomodori e condire a piacere con sale e pepe nero.

Coprire con un coperchio, ridurre il fuoco al minimo e cuocere per 30 minuti, fino a quando l'agnello diventa tenero.

Aumentare il fuoco e far bollire, scoperto, per 5 minuti per far addensare la salsa.

Servire caldo con abbondante salsa e fette di pane toscano.

Consiglio per la giornata: essendo un piatto povero di carboidrati e fibre, è bene accompagnarlo con pane toscano (come da tradizione) o un contorno di verdure e legumi. Nel resto della giornata è consigliabile ridurre il consumo di grassi, evitando altri salumi, formaggi stagionati o fritti, per bilanciare l'apporto lipidico già elevato di questo piatto.

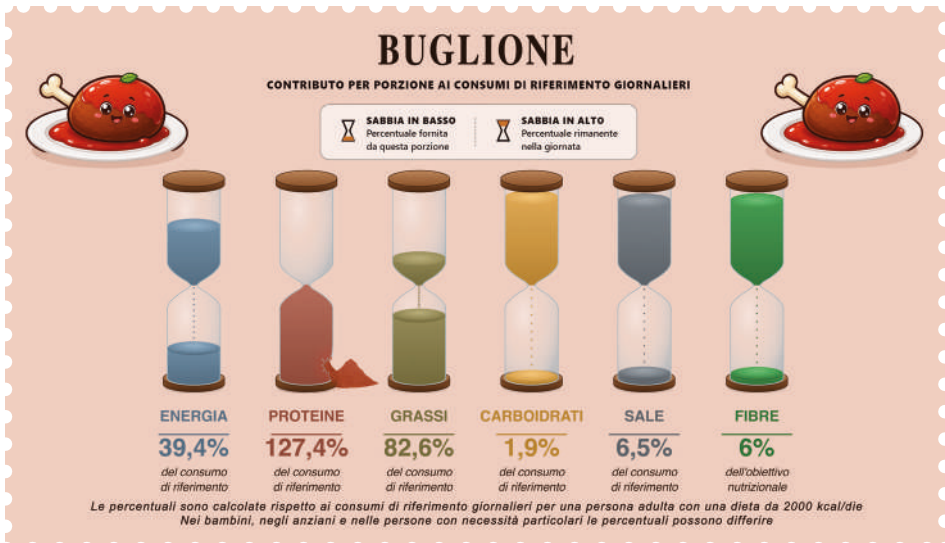
PROFILO NUTRIZIONALE

Porzioni considerate: 4 — Stima su 1 kg di spalla di agnello a cubetti indicato in ricetta, come piatto unico da servire con pane.

	A porzione	% consumi di riferimento giornalieri*
Energia	787 kcal	39,4
Proteine	63,7 g	127,4
Grassi Totali	57,8 g	82,6
Carboidrati	5,0 g	1,9
Sale**	0,39 g	6,5
		% obiettivo nutrizionale per la prevenzione*
Fibre	1,5 g	6

* Consumi di riferimento giornalieri e obiettivo nutrizionale per la prevenzione per una persona adulta con una dieta di riferimento da 2000 kcal

** Viene considerato solo il sale presente naturalmente negli ingredienti utilizzati per la preparazione



Piatto molto ricco di proteine e di grassi (poco più di un terzo dei quali saturi, tipico delle carni rosse e degli spezzatini lungamente cotti), con pochissimi carboidrati e fibre, dato che la ricetta non prevede altri ingredienti oltre alla carne e ai pomodori.



Approfondimento ambiente e salute

Agnello – un piatto della tradizione pastorale, da alternare ad altre proteine

La carne di agnello, come le altre carni rosse, richiede in genere più risorse (terreno, acqua, mangimi) rispetto ad altre fonti proteiche: per questo, come suggeriscono le linee guida nutrizionali, è bene alternarla nel corso della settimana con legumi, pesce e altre carni. In Maremma l'allevamento ovino ha anche un ruolo importante nel mantenimento del paesaggio rurale e dei pascoli, un aspetto che vale la pena ricordare accanto a quello alimentare.

Sostenibilità a basso costo

La spalla, un taglio saporito e conveniente

La spalla è uno dei tagli più economici dell'agnello, perfetto per le cotture lunghe e in umido come questa: costa sensibilmente meno di tagli pregiati come il carré o la sella. Acquistarla direttamente da un allevamento o macelleria locale, magari in una delle numerose aziende ovine della Maremma, permette spesso di risparmiare rispetto alla grande distribuzione, sostenendo un'attività molto diffusa e radicata nel territorio.



Cefali al forno con patate

PAOLO L. - ORBETELLO

Ingredienti per 4 porzioni:

Cefali, 800 g lordi (2 cefali medio-grandi; circa 500 g di polpa edibile)

Limone, 20 g (circa 1/3 di limone)

Timo fresco

Patate, 800 g

Olio extravergine d'oliva, 40 g (4 cucchiaini)

Sale q.b.

Preparazione

Pulire i cefali e mettere due fette di limone dentro ognuno, insieme a due rametti di timo fresco. Pelare e tagliare le patate, poi ungere con l'olio il fondo di una teglia e formare uno strato con le patate, preparate sovrapponendole leggermente tra loro. Condire con un altro filo d'olio e metterci sopra i pesci preparati.

Infornare a 180°C per 15/20 minuti o fino quando l'occhio del pesce risulterà bianco.

Impiattare e gustare.

Consiglio per la giornata: la preparazione costituisce un pasto completo e bilanciato che richiede solo l'integrazione di un contorno di verdure per aumentare l'apporto di fibra e vitamine. Nel corso della giornata è inoltre possibile prevedere altri pasti più sostanziosi senza compromettere l'equilibrio complessivo dell'apporto nutrizionale

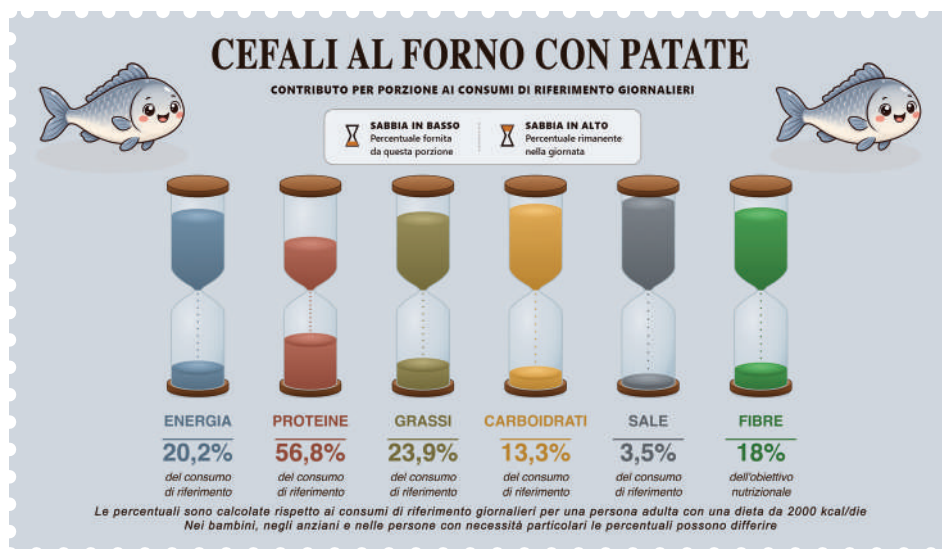
PROFILO NUTRIZIONALE

Porzioni considerate: 4 — Stima su 2 cefali medio-grandi (~800 g lordi, polpa edibile ~500 g) + 800 g di patate: porzione da piatto unico.

	A porzione	% consumi di riferimento giornalieri*
Energia	404 kcal	20,2
Proteine	28,4 g	56,8
Grassi Totali	16,7 g	23,9
Carboidrati	34,5 g	13,3
Sale**	0,21 g	3,5
		% obiettivo nutrizionale per la prevenzione*
Fibre	4,5 g	18

* Consumi di riferimento giornalieri e obiettivo nutrizionale per la prevenzione per una persona adulta con una dieta di riferimento da 2000 kcal

** Viene considerato solo il sale presente naturalmente negli ingredienti utilizzati per la preparazione



Piatto unico equilibrato dal punto di vista nutrizionale. La ricetta apporta proteine di elevata qualità biologica provenienti dal pesce, grassi prevalentemente insaturi grazie all'impiego dell'olio extravergine di oliva e carboidrati complessi forniti dalle patate. Il contenuto di sodio risulta contenuto in assenza di aggiunta significativa di sale.



Approfondimento ambiente e salute

Cefalo – pesce a basso impatto ma da laguna/foce, attenzione a dove si pesca

Il cefalo è un pesce eurialino (che tollera ampie variazioni di salinità) che vive spesso in lagune, foci e acque salmastre costiere: è generalmente una specie a più rapido accrescimento e minore accumulo di sostanze lipofile rispetto a pesci grassi e longevi come l'anguilla, ma può comunque risentire della qualità dell'acqua in cui è pescato. È utile preferire cefali pescati in tratti di mare aperto o aree costiere monitorate, informandosi presso il pescivendolo o le cooperative di pesca locali sulla provenienza.

Sostenibilità a basso costo

Un pesce povero per tradizione, ancora oggi tra i più economici

Il cefalo è storicamente considerato un "pesce povero": ha un prezzo al chilo molto più basso di orata, branzino o pesce di scoglio, pur avendo un buon valore nutrizionale. Acquistarlo direttamente dai mercati ittici locali o dalle cooperative di pescatori della costa toscana, nei giorni di maggior pescato, permette di risparmiare ulteriormente rispetto alla grande distribuzione, sostenendo la piccola pesca locale.



Ciaffagnoni

BARBARA C. - MANCIANO

Sono una crespella tipica di Manciano, in provincia di Grosseto, nella Maremma toscana, preparata solo con acqua, uova e farina. La consistenza è quella di una pastella, che viene cotta in una pentola di ferro, unta rigorosamente con il lardo, e condita con briciole di pecorino, naturalmente toscano e locale. Si narra a Manciano che Caterina de' Medici abbia portato con sé in Francia una cuoca del nostro paese e che i francesi abbiano poi copiato questa ricetta, aggiungendo burro e latte.

Ingredienti per 4 porzioni:

Uova intere, 160 g (3 uova)

Farina, 140 g

Acqua, 575 g (575 ml)

Sale, 5 g (1 cucchiaino da caffè)

Pecorino toscano e locale, 60 g

Lardo, 15 g (1 cucchiaio abbondante)

Preparazione

Mescolare insieme tutti gli ingredienti. Il trucco per la migliore riuscita della pastella è lasciare riposare il composto anche per tutta la notte: sarà perfetto quando non ci sarà più schiuma in superficie. Prendere una padella di ferro, ungerla con un pezzetto di lardo, versare un ramaiolo di composto al centro e procedere come per la preparazione delle crêpes. A Manciano, con ogni uovo si preparano circa 10 ciaffagnoni, che devono risultare sottili, quasi trasparenti, tanto da potervi guardare attraverso. Quando i ciaffagnoni sono pronti e ben caldi, cospargerli con pecorino toscano grattugiato.

Consiglio per la giornata: si suggerisce di considerare la preparazione come portata principale del pasto e non come contorno. Nell'arco della giornata è preferibile compensare l'apporto di grassi del piatto privilegiando condimenti leggeri e limitando il consumo di altri formaggi o alimenti particolarmente ricchi di grassi. È consigliabile associare abbondanti porzioni di verdure di stagione e eventualmente un frutto, al fine di migliorare l'equilibrio complessivo del pasto e incrementare l'apporto di fibra.

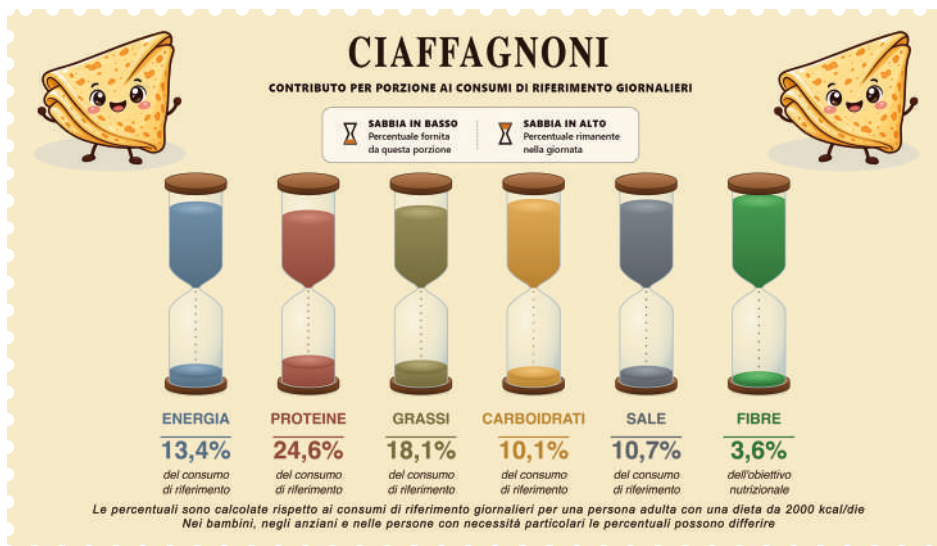
PROFILO NUTRIZIONALE

Porzioni considerate: circa 30 crespelle sottili (10 a uovo, come indicato in ricetta): porzione stimata in 7-8 ciaffagnoni a testa.

	A porzione	% consumi di riferimento giornalieri*
Energia	268 kcal	13,4
Proteine	12,3 g	24,6
Grassi Totali	12,7 g	18,1
Carboidrati	26,2 g	10,1
Sale**	0,64 g	10,7
		% obiettivo nutrizionale per la prevenzione*
Fibre	0,9 g	3,6

* Consumi di riferimento giornalieri e obiettivo nutrizionale per la prevenzione per una persona adulta con una dieta di riferimento da 2000 kcal

** Viene considerato solo il sale presente naturalmente negli ingredienti utilizzati per la preparazione



Preparazione tradizionale caratterizzata da un apporto energetico moderato per porzione. Il contenuto di grassi risulta significativo, con una quota rilevante di grassi saturi, attribuibile principalmente alla presenza del formaggio pecorino e del grasso utilizzato in cottura. Il piatto apporta proteine di elevato valore biologico, ma presenta un contenuto limitato di fibra alimentare.

Approfondimento ambiente e salute



Uova – la qualità dipende soprattutto dall'allevamento

La qualità delle uova dipende molto dal sistema di allevamento: il primo numero stampato sul guscio (0 biologico, 1 all'aperto, 2 a terra, 3 in gabbia) è un indicatore semplice e gratuito da consultare per orientarsi. Scegliere uova di filiera controllata, magari locale, è un modo pratico per avere maggiore tracciabilità sull'origine e sull'alimentazione degli animali.

Sostenibilità a basso costo

Uova a Km 0 spesso allo stesso prezzo (o meno) di quelle da supermercato

In molte zone della Toscana rurale sono diffuse vendite dirette in azienda agricola: il prezzo è spesso comparabile o inferiore a quello delle uova industriali di categoria 2-3 da supermercato, con il vantaggio di codice 0/1 e tracciabilità immediata senza sovrapprezzo.



Schiaccia all'uva

ROSSANO L. - SCANSANO

Ingredienti per 8 porzioni:

Farina, 500 g
Acqua, 300 g (300 ml)
Olio extravergine d'oliva, 50 g (5 cucchiaini)
Lievito di birra, 10 g
Sale, un pizzico
Chicchi d'uva in abbondanza, 600 g
Zucchero, 400 g

Preparazione

Preparare l'impasto con i suoi ingredienti in modo classico e lasciar riposare per almeno 1 ora e 30 (ma anche di più) a temperatura ambiente, coperto da un canovaccio o dalla pellicola trasparente. Nel frattempo lavare l'uva e coprirla con lo zucchero. Poi si può fare in diversi modi: si può stendere l'impasto sulla teglia da forno oliata e ricoprirlo di uva, facendolo lievitare ancora un po' sotto il canovaccio prima di cuocerlo, oppure si può fare una schiaccia a due strati, dividendo l'impasto e stendendo una prima parte, poi si ricopre con un po' di uva, poi si stende sopra l'altra parte di impasto chiudendo bene i bordi e si ricopre con l'uva rimanente. Dipende dai gusti. Anche qui far lievitare ancora un po' prima di infornare. L'uva deve essere bella asciutta. Si cuoce per una quarantina di minuti a 180° anche a seconda della tipologia scelta per la schiaccia, la cottura va sempre monitorata perché poi il succo sprigionato dall'uva e dallo zucchero va via via spennellato sull'impasto per insaporirlo ancora di più. Buonissima!

Consiglio per la giornata: si consiglia di consumare la schiaccia all'uva come dolce occasionale, nell'ambito di una dieta varia ed equilibrata. Quando viene inserita nel menù della giornata, è opportuno moderare il consumo di altre fonti di zuccheri aggiunti, quali bevande zuccherate, prodotti dolciari o snack confezionati.

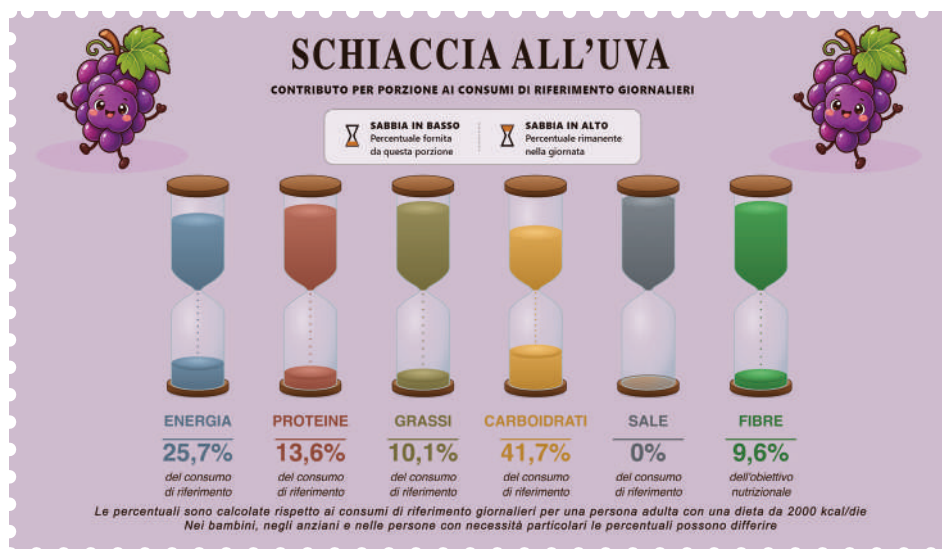
PROFILO NUTRIZIONALE

Porzioni considerate: 8 — Impasto da 500 g di farina + 600 g d'uva + 400 g di zucchero: teglia grande da forno, tagliata tipicamente in 8 tranci.

	A porzione	% consumi di riferimento giornalieri*
Energia	514 kcal	25,7
Proteine	6,8 g	13,6
Grassi Totali	7,1 g	10,1
Carboidrati	108,3 g	41,7
Sale**	0,00 g	0
		% obiettivo nutrizionale per la prevenzione*
Fibre	2,4 g	9,6

* Consumi di riferimento giornalieri e obiettivo nutrizionale per la prevenzione per una persona adulta con una dieta di riferimento da 2000 kcal

** Viene considerato solo il sale presente naturalmente negli ingredienti utilizzati per la preparazione



Dolce tradizionale caratterizzato da un elevato contenuto di zuccheri semplici, derivanti sia dall'impasto sia dagli zuccheri naturalmente presenti nell'uva. L'apporto calorico risulta significativo, mentre il contenuto di grassi è generalmente minore rispetto ad altri prodotti da forno della tradizione.



Approfondimento ambiente e salute

Uva da tavola – un frutto da lavare bene, come tutti

L'uva da tavola è tra le colture che possono presentare più frequentemente tracce di prodotti fitosanitari, e per questo sottoposte a regolari controlli definiti a livello europeo e nazionale. Un semplice lavaggio accurato dei grappoli sotto acqua corrente prima del consumo è un gesto utile, come per tutta la frutta con la buccia.

Sostenibilità a basso costo

L'uva "di scarto" della vendemmia è gratis o quasi

Riutilizzare l'uva da vino avanzata dalla vendemmia è un esempio di anti-spreco stagionale che costa molto meno dell'uva da tavola comprata fuori stagione, e limita anche i trattamenti fitosanitari perché raccolta a maturazione naturale per la vinificazione.



Scarsella

MARCO C. - ORBETELLO

Ingredienti per 8 porzioni:

- Farina, 500 g
- Uova, 55 g (1 uovo)
- Olio extravergine d'oliva, 50 g (5 cucchiari)
- Latte, 200 g (200 ml, un bicchiere)
- Zucchero, 150 g
- Scorza di limone grattugiata
- Lievito in polvere, 8 g (mezza bustina)
- Uovo intero con guscio

Preparazione

Mescolare farina e lievito. Aggiungere zucchero e scorza di limone. Porre al centro l'olio, l'uovo e un po' di latte tiepido. Lavorare l'impasto fino ad ottenere un composto liscio ed omogeneo, eventualmente aggiungendo ancora del latte. Formare le ciambelle con le due estremità incrociate e prolungate. Infine, premere e inserire nella pasta l'uovo col guscio nel punto di incrocio. Cuocere in forno a 180° per un'ora circa o comunque fino a che la pasta appaia cotta e dorata.

Consiglio per la giornata: da considerare come dolce occasionale, adatto a colazione o merenda più che a fine pasto. Se consumato, è preferibile ridurre altri zuccheri aggiunti nella stessa giornata e abbinarlo a una fonte proteica (es. yogurt) per un pasto più equilibrato.

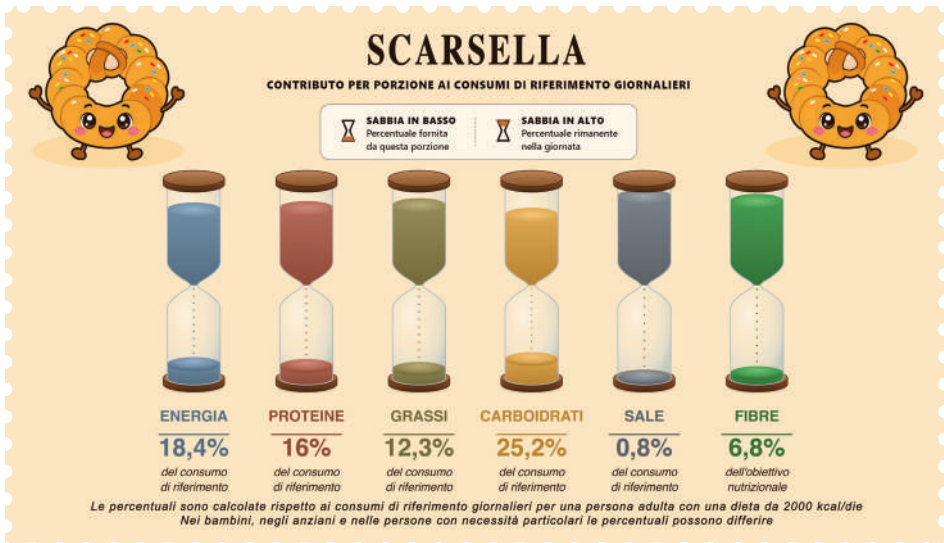
PROFILO NUTRIZIONALE

Porzioni considerate: 8 escluso l'uovo intero a chiusura

	A porzione	% consumi di riferimento giornalieri*
Energia	368 kcal	18,4
Proteine	8,0 g	16
Grassi Totali	8,6 g	12,3
Carboidrati	65,4 g	25,2
Sale**	0,05 g	0,8
		% obiettivo nutrizionale per la prevenzione*
Fibre	1,7 g	6,8

* Consumi di riferimento giornalieri e obiettivo nutrizionale per la prevenzione per una persona adulta con una dieta di riferimento da 2000 kcal

** Viene considerato solo il sale presente naturalmente negli ingredienti utilizzati per la preparazione



Dolce lievitato non troppo ricco di grassi (l'olio al posto del burro riduce i saturi), ma con un buon carico di zuccheri semplici e carboidrati per fetta, tipico di un dolce da colazione o merenda.



Approfondimento ambiente e salute

Scorza di limone: un piccolo lavaggio in più

La scorza di limone, essendo la parte del frutto utilizzata in questa ricetta, merita solo un piccolo accorgimento in più rispetto al limone spremuto: un buon lavaggio con acqua calda e una spazzolina prima di grattugiarla elimina eventuali residui superficiali dei trattamenti post-raccolta (cere e fungicidi). In alternativa, per chi vuole essere ancora più tranquillo, esistono limoni non trattati (spesso indicati in etichetta "con buccia edibile") oppure quelli di produzione locale o dell'orto.

Sostenibilità a basso costo

Un dolce che richiede pochi ingredienti, quasi tutti di dispensa

La ricetta usa ingredienti semplici e di lunga conservazione (farina, zucchero, lievito), riducendo sprechi e acquisti last-minute. Comprare farina e zucchero sfusi o in confezioni grandi presso i negozi di alimentari locali, invece che in piccoli formati da supermercato, riduce il costo per chilo e l'imballaggio; la scorza di limone, se da agrumi di stagione dell'orto o del vicinato, non ha alcun costo aggiuntivo.

MANGIA SANO... e MAREMMANO

e bevi ogni giorno acqua in abbondanza

Alcune regole per la sicurezza alimentare a casa

Fonte: ISS modificata

- 1.** Pentole e padelle antiaderenti vanno cambiate quando il rivestimento è graffiato o rovinato perché possono rilasciare sostanze nocive per la salute a lungo termine.
- 2.** Le spugnette per i piatti vanno pulite ad ogni utilizzo, disinfettate o lasciate in acqua bollente per cinque minuti almeno una volta a settimana e cambiate una volta al mese, per abbassare il più possibile la carica batterica.
- 3.** La disposizione degli alimenti in frigo non deve avvenire in modo casuale. Ad esempio, le uova vanno conservate nel loro contenitore originale nel ripiano centrale del frigo, dove la temperatura rimane costante. Gli alimenti cotti vanno separati da quelli crudi e quelli pronti al consumo (es. affettati e formaggi) vanno posti in un ripiano dedicato.
- 4.** Il corretto scongelamento dei cibi deve avvenire rispettando la catena del freddo, possibilmente passando per il frigorifero.
- 5.** Vanno usati taglieri dedicati per alimenti crudi o pronti, oppure i taglieri stessi vanno puliti prima di cambiare alimento (es. insalata e pesce o carne crudi).
- 6.** Il pollo crudo non va mai lavato prima della cottura, per evitare la diffusione di batteri alle superfici della cucina interessate (in particolar modo il lavandino).
- 7.** Per evitare la formazione di sostanze potenzialmente tossiche come l'istamina, il pesce fresco, va consumato in tempi brevi, così come quello già in scatola una volta aperto. Va garantito il mantenimento della catena del freddo.
- 8.** Non tutti i prodotti pronti (ready to eat) vanno consumati direttamente: seguire sempre le modalità d'uso riportate in etichetta dal produttore.

- 9.** Cuocere troppo (bruciare) i cibi, specie se ricchi di amido (patate e pane) può essere un problema per la salute, in quanto può portare alla produzione di acrilammide, una sostanza cancerogena.
- 10.** È importante variare gli alimenti, rispettando porzioni e frequenze, prediligere vegetali, cereali integrali e utilizzare legumi almeno due volte a settimana come secondo piatto.
- 11.** Lavare sempre le mani con acqua e sapone prima di preparare gli alimenti, dopo aver toccato carne, pesce o uova crude, dopo aver usato il bagno e dopo aver toccato animali.
- 12.** Lavare accuratamente sotto acqua corrente frutta e verdura prima del consumo, anche quando devono essere sbucciate.
- 13.** Non ricongelare un alimento già scongelato, a meno che non venga prima cotto.
- 14.** Le confezioni alimentari gonfie, danneggiate o che presentano odori, colori o consistenze anomali non devono essere consumate.
- 15.** Il frigorifero deve essere mantenuto pulito e a una temperatura di circa 4 °C; il congelatore dovrebbe essere mantenuto a -18 °C.

Le malattie trasmesse dagli alimenti

Fonte: Ministero della Salute – Dipartimento della Prevenzione, opuscolo "Malattie trasmesse da Alimenti" (disponibile su salute.gov.it). Tabella originale integrata con una colonna di indicazioni pratiche per la prevenzione

Sintomi delle malattie trasmesse da alimenti e alimenti responsabili

LA MALATTIA	I SINTOMI	GLI ALIMENTI RESPONSABILI	COME PREVENIRE
Botulismo	È un'intossicazione molto grave; si manifesta, dopo 12-36 ore dal consumo del cibo responsabile, con difficoltà della vista e della parola, difficoltà ad inghiottire, bocca secca, debolezza muscolare. Nausea, vomito, stipsi o diarrea non sempre sono presenti. Se non si interviene adeguatamente si ha paralisi progressiva dei muscoli e possono sopravvenire difficoltà respiratorie e morte.	Conserven di frutta e verdura preparate in casa; insaccati o, più raramente, conserve di carne o di pesce; più raramente cibi in scatola prodotti industrialmente. Nei lattanti l'alimento responsabile può essere il miele.	Sanificare bene i vasetti (bollitura di almeno 10 minuti), usare contenitori piccoli (max 300-500 ml), acidificare con aceto, scartare le conserve che presentano odore anomalo, bollicine o coperchio rigonfio; non dare miele ai bambini sotto 1 anno.
Salmonellosi	Si manifesta, a distanza di 6-72 ore dall'ingestione del cibo contaminato, con nausea, vomito, diarrea, crampi addominali, mal di testa, brividi, febbre.	Pollame, uova, latte, carni e loro derivati; verdure; acqua.	Cuocere bene carne, pollame e uova, evitare uova crude nelle preparazioni (creme, maionese), mantenere la catena del freddo, lavare bene frutta e verdura.
Intossicazione da stafilococco aureo	Si manifesta, dopo un periodo che va da 30 minuti a 7 ore dall'ingestione di cibi contaminati, con nausea, vomito, diarrea, crampi addominali e stato di debolezza.	Carni poco cotte e consumate fredde, prodotti a base di carne, latte, panna e formaggi non pastorizzati, derivati di uova crude manipolati a lungo (creme e dolci alla crema, gelati, maionese e salse).	Curare l'igiene delle mani durante la preparazione, non lasciare a temperatura ambiente creme e salse a base di uova o latte, refrigerare rapidamente dopo la cottura.

Sintomi delle malattie trasmesse da alimenti e alimenti responsabili

LA MALATTIA	I SINTOMI	GLI ALIMENTI RESPONSABILI	COME PREVENIRE
Tossinfezione da Clostridium perfringens	Si manifesta, dopo 6-24 ore dal consumo dell'alimento contaminato, generalmente con coliche addominali seguite da diarrea e nausea; spesso manca il vomito.	Carni contaminate, cotte in grandi pezzi in maniera inadeguata e tenute al caldo per molto tempo o lasciate raffreddare lentamente a temperatura ambiente: bolliti, torte di carne, sughi o brodi di carne di manzo, di tacchino o di gallina lasciati raffreddare a temperatura ambiente.	Non lasciare raffreddare lentamente i grandi pezzi di carne cotta a temperatura ambiente: refrigerare subito dopo la cottura e riscaldare bene prima del consumo.
Tossinfezione da Bacillus cereus	Si può manifestare in due modi diversi: con nausea e vomito da 1 a 6 ore dopo il consumo dell'alimento contaminato, oppure con coliche addominali e diarrea a 6-24 ore di distanza dal consumo.	Riso bollito o frittelle di riso, creme, pietanze a base di cereali e legumi, salse e zuppe vegetali.	Non conservare riso o cereali cotti a temperatura ambiente: refrigerare rapidamente e riscaldare bene prima di consumare.

COME PREPARARE
IN SICUREZZA LE TUE
MARMELLATE E CONSERVE



Sintomi delle zoonosi veicolate da alimenti e alimenti responsabili

LA MALATTIA	I SINTOMI	GLI ALIMENTI RESPONSABILI	COME PREVENIRE
Brucellosi	Può presentarsi in forma acuta o cronica; il sintomo principale è la febbre, che può mantenersi costantemente sopra la norma oppure avere un andamento "ondulante", a cicli con graduale aumento e diminuzione. Altri sintomi sono: cefalea, debolezza, sudorazione abbondante, brividi, dolori alle ossa, perdita di peso.	Latte crudo non pastorizzato o formaggi prodotti con latte non pastorizzato.	Consumare solo latte pastorizzato o trattato termicamente e formaggi prodotti con latte pastorizzato; per i formaggi artigianali di provenienza incerta, informarsi sul tipo di latte utilizzato.
Tularemia	Si manifesta con febbre, mal di testa, faringite, dolori addominali, diarrea, vomito.	Carni di coniglio o di lepore (anche congelate) insufficientemente cotte; acqua contaminata.	Cuocere bene le carni di coniglio e lepore, anche se congelate; per bere o cucinare usare solo acqua potabile o adeguatamente trattata.
Trichinosi	Si manifesta con nausea, vomito, diarrea, dolori addominali, debolezza e dolori muscolari, edemi palpebrali.	Carni di maiale, di cinghiale o di cavallo crude o poco cotte; salsicce fresche e altri prodotti fatti con carni suine o equine crude.	Cuocere bene le carni di maiale, cinghiale e cavallo, evitando salsicce fresche o altri prodotti poco cotti; per la carne di selvaggina, verificare che abbia seguito i controlli veterinari previsti.

Altre malattie veicolate dagli alimenti

Epatite A, febbre tifoide, infezioni da Escherichia coli, colera, amebiasi, giardiasi

Si possono contrarre assumendo acque e cibi contaminati da feci o urine di soggetti malati o «portatori»; più spesso si tratta di frutti di mare allevati in acque contaminate o lavati con acque sporche e consumati crudi o non ben cotti, di frutta e verdura irrigate con acque contaminate, di latte non pastorizzato e derivati. Consumare frutti di mare ben cotti e di provenienza controllata, evitando il consumo crudo se non da filiere garantite; lavare accuratamente frutta e verdura; scegliere latte pastorizzato o UHT e derivati di filiera controllata; curare l'igiene delle mani e degli ambienti di preparazione, con particolare attenzione quando si viaggia in aree con standard igienico-sanitari incerti.

Se disponi di un pozzo privato, ricorda:

Tutti i pozzi da cui viene prelevata acqua destinata a uso umano devono essere sottoposti a un giudizio di idoneità rilasciato dall'ASL competente per territorio. Per il successivo monitoraggio periodico della qualità dell'acqua – decisamente auspicabile, con cadenza almeno annuale – è possibile rivolgersi anche a laboratori privati accreditati.

Note metodologiche

I valori nutrizionali riportati sono stime calcolate a partire dagli ingredienti e dalle quantità indicate nelle singole ricette, utilizzando valori medi di composizione per alimento (fonti di riferimento tipo tabelle CREA/USDA). Non sostituiscono un'analisi di laboratorio e vanno intese come indicazione di massima, utile per un confronto tra i piatti e per orientare le scelte alimentari della giornata. Le porzioni sono state stimate in base alle quantità totali degli ingredienti.

Regolamento (UE) n. 1169/2011, Allegato XIII, Parte A- Valori Nutritivi di Riferimento (NRV) per un adulto medio con una dieta di riferimento da 2000 kcal. Sono gli stessi valori usati obbligatoriamente in Italia per la dichiarazione nutrizionale in etichetta (%RI), sotto il controllo del Ministero della Salute e del Ministero delle Imprese e del Made in Italy.

Per le fibre, non incluse tra gli NRV del Regolamento 1169/2011, è stato usato il valore di assunzione adeguata (AI) di 25 g/giorno indicato da EFSA (European Food Safety Authority), NDA Panel, "Scientific Opinion on Dietary Reference Values for carbohydrates and dietary fibre", EFSA Journal 2010; 8(3):1462 – lo stesso valore ripreso anche dalle Linee Guida per una Sana Alimentazione di CREA.

APPUNTI



www.sintesiorbetello.it   @sintesiorbetello



Per saperne di più,
inquadra il QR Code