

FRENIAMO a tavola

Cambiare le abitudini alimentari **non è facile**.

Ci sono cibi che fanno parte delle abitudini di famiglia, che ricordano le nostre origini, o semplicemente che ci sono sempre piaciuti tantissimo.

Come scegliere **senza rinunciare** al **piacere** del cibo?

Le persone con malattia renale cronica devono imparare a:

- **Ridurre le proteine**, soprattutto quelle della carne e del formaggio.
- **Ridurre il sale**: evitare di aggiungerlo al cibo che si mangia (una buona abitudine? Togliere la saliera dal tavolo!!), e evitare alimenti che ne contengono tanto: formaggi stagionati, salumi e insaccati, patatine, snacks al formaggio.

Ricordiamo che anche i piatti pronti, compresi quelli surgelati, contengono quantità eccessive di sale. Molto meglio usare cibi freschi, che in genere costano anche meno.

- **Ridurre il fosforo**. Non tutti sanno che c'è fosforo negli alimenti ricchi di proteine ma anche nelle bevande a base di cola.

Scegliere con attenzione i cibi che non affaticano i reni non vuole dire però rinunciare a mangiare con piacere. Con un po' di **fantasia**, meglio se con l'aiuto di qualche persona di famiglia, si può **imparare a combinare, insaporire, cucinare** gli alimenti adatti per gustare pasti piacevoli.

Anche nei giorni di festa.



RICETTARIO

Come **utilizzare** questo ricettario

Ogni ricetta è contrassegnata da un colore, che indica **soltanto il contenuto di proteine** di ogni piatto.

Nel decidere la composizione dei pasti della vostra giornata tenete conto che le ricette contengono:

-5

fino a 5 g
di proteine

6÷15

da 6 a 15 g
di proteine

+15

oltre i 15 g
di proteine

È consigliabile che chi ha una malattia renale si faccia affiancare dal dietista per concordare un piano dietetico personalizzato, adatto alle sue abitudini e condizioni di vita, alle condizioni dei reni e alle modificazioni della loro capacità di svolgere le loro funzioni.

In alcuni casi sarà necessario anche utilizzare **speciali prodotti privi di proteine (aproteici)**.

Dove trovarli? Sarà il **Servizio di Dietetica** o quello di **Nefrologia**, che vi ha prescritto l'uso di quei prodotti, a fornirvi il piano terapeutico che include i prodotti indicati per la vostra dieta. Con quel piano potrete ritirare gratuitamente gli alimenti aproteici in farmacia.

Abbiamo previsto alcune ricette che utilizzano questi prodotti in modo semplice e piacevole.



COLAZIONE

La colazione è un pasto importante a cui non sempre si presta la dovuta attenzione. Il motivo più frequente è che la mattina abbiamo poco tempo e così ci limitiamo a un caffè preso al volo.

Il rischio è che poi ci si trova al bar, affamati e con a disposizione cibi invitanti, ma troppo ricchi di zucchero, sale, grassi.

Dedicandoci appena qualche minuto, il pane tostato, i fiocchi d'avena, le fette biscottate, uniti a frutta fresca, ricotta, miele, marmellata, possono diventare una colazione casalinga veloce e piacevole senza affaticare i vostri reni.

Alcune proposte dolci e salate per la colazione:

PANCAKES AI MIRTILLI

Ingredienti (per 6 pancakes)

- 100 g di farina tipo 0
- 1 cucchiaino di lievito per dolci
- 1 cucchiaio di zucchero
- 60 ml di latte
- 1 cucchiaio di olio
- 1 uovo
- 1 tazza di mirtilli (o altri frutti di bosco freschi o surgelati)

Unire la farina con il lievito e lo zucchero.

Aggiungere il resto degli ingredienti (compresi i mirtilli) e mescolare affinché non si formino grumi. Scaldare una padella antiaderente e cuocere i pancakes.

Proteine = Per 1 porzione (2 pancakes) **7 g**

PANE AL POMODORO

Ingredienti (per 2 persone)

- 4 fette di pane
- 6 pomodorini (rossi e gialli)
- origano
- olio extravergine di oliva

Tostare le fette di pane. Nel frattempo tagliare i pomodorini a metà e condirli con l'olio e l'origano. Adagiarli schiacciandoli leggermente sulle fette di pane. Servire.

Proteine = Per 1 porzione (due fette) **4 g**

Le bevande per la colazione

La colazione può essere completata con la vostra bevanda preferita: tè, caffè.

Se preferite la colazione salata, andrà benissimo anche un bicchiere di succo di frutta senza aggiunta di zucchero.

Il latte invece è una bevanda "particolare" perché contiene proteine e fosforo. Meglio consumarne poco.

SBRICCIOLATA DI MELE

Ingredienti (per 1 teglia)

- 6 mele tagliate a fette con la buccia
- 1 cucchiaino di cannella (facoltativo)
- 100 ml circa di succo di mela
- 1 tazza di fiocchi d'avena
- 3 cucchiari di miele o malto di orzo

Mescolate le mele, la cannella, il succo di mela in una pentola, coprite e fate cuocere per pochi minuti a fiamma bassa finché la frutta è diventata tenera e il liquido si è addensato, mettete gli ingredienti in una teglia da forno.

A parte mescolate l'avena e il miele o il malto di orzo, spargete questa salsa di copertura uniformemente sopra alla frutta cotta, mettete in forno senza coprire alla temperatura di 180° e fate cuocere finché la superficie non risulta dorata.

Proteine = Per 1 porzione (un sesto di teglia) **3 g**

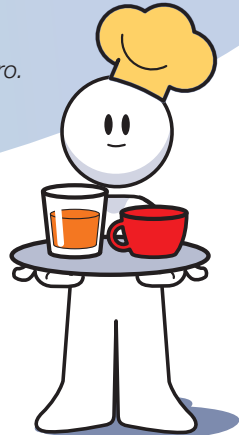
PRANZO E CENA

PRIMI PIATTI: PASTA E NON SOLO

A pranzo o a cena, la pasta, il riso, il couscous, la quinoa, conditi con le verdure che vi piacciono di più possono diventare un piatto unico equilibrato e adatto a tutta la famiglia.

Se vi è stato prescritto di utilizzare la pasta aproteica, sarà sufficiente cuocerla a parte seguendo le indicazioni del produttore (cuocere in molta acqua e per i tempi indicati sulla confezione) e condire separatamente.

La quantità per una porzione è di 80 grammi.



RISO NERO E CECI

Ingredienti (per 4 persone)

- 300 g di riso nero
- 400 g di ceci già lessati
- maggiorana
- olio extravergine di oliva
- 2 cucchiaini di curry
- 4 zucchine
- 1 cipolla bianca

Pulire e lessare le zucchine, quindi scolarle e tenerle da parte. Cuocere il riso nero per circa 40 minuti, scolarlo e distenderlo su una teglia per farlo raffreddare. Far saltare i ceci in padella con 1 cipolla tagliata fine, il curry e 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva. Nel frattempo tagliare le zucchine a dadini. Aggiungere il riso nero ai ceci e mescolare. Aggiungere infine le zucchine e la maggiorana.

Proteine = Per 1 porzione **13 g**

TAGLIATELLE CREMOSE ALLA ZUCCA

Ingredienti (per 4 persone):

- zucca 700 g
- ricotta 60 g
- olio extra vergine
- cipolla
- Parmigiano 1 cucchiaino, se gradito
- Tagliatelle 350 gr

In una padella capiente far soffriggere la cipolla, aggiungere la zucca tagliata a cubetti e completarne la cottura coprendo con coperchio o aggiungendo mezzo bicchiere di brodo.

Frullare la metà della zucca con la ricotta fino ad ottenere una crema.

Fate saltare le tagliatelle nella crema ottenuta, aggiungete i cubetti di zucca e servite ben caldo.

La crema di zucca e i cubetti possono essere aromatizzati con qualche fogliolina di salvia tritata che va saltata in padella

Proteine = Per 1 porzione **12 g**

Ridurre l'uso del sale

Non significa rinunciare ai sapori e al gusto del cibo: si può imparare ad insaporire i cibi con erbe aromatiche e le spezie, secondo il proprio gusto, provando, assaggiando, inventando accostamenti originali e personali.

In ogni caso, il sale (poco!) va aggiunto nei cibi a fine cottura; nell'acqua della pasta a metà cottura.



ZUPPA DI ORZO E LENTICCHIE MIGNON ROSSE

Ingredienti (per 4 persone):

- 250 g di orzo perlato (il decorticato ha tempi di cottura troppo lunghi, almeno 50 minuti)
- 200 g di lenticchie rosse
- 1 carota, 1 gambo di sedano, mezza cipolla, una patata
- Rosmarino/alloro
- Olio extra vergine

Mettere a bollire in una pentola circa 2 litri di acqua.

Aggiungere orzo, lenticchie, carota, sedano, patata tagliata a metà (il sedano può essere sostituito con una zucchina piccola o i gambi di finocchio); aggiungere la fogliolina di alloro o il rosmarino.

Far bollire per 25-30 minuti. A cottura completata, eliminare rosmarino o alloro e se si desidera una zuppa più densa prelevare le verdure, frullarle e aggiungerle alla zuppa. Quando la zuppa è nel piatto aggiungere un bel giro di olio.

Proteine = Per 1 porzione **18 g**

RISOTTO ZUCCA E SALSICCIA

Ingredienti (per 4 persone):

- Riso Carnaroli 300 g
- Zucca 500 g
- Parmigiano 20 g
- Salsiccia 200 g
- Scalogno 1
- Vino bianco
- Brodo vegetale
- Paprika dolce 1 cucchiaino
- Rosmarino
- Olio e burro

Tagliare la zucca a dadini. Metterla in una tegame da forno e condire con paprika, olio extravergine e pepe. Aggiungere alcuni rametti di rosmarino e cuocere in forno per 20-25 minuti.

Tritare lo scalogno e farlo stufare in padella con olio e un mestolo di brodo.

Versare il riso e farlo tostare per un minuto. Aggiungere la salsiccia sbriciolata, rosolarla e sfumare con il vino bianco. Completare la cottura del riso aggiungendo il brodo un po' alla volta. Aggiungere i cubetti di zucca eliminando il rosmarino. Mantecare con il parmigiano grattugiato e il burro.

Proteine = Per 1 porzione **14 g**

SPAGHETTI CON ZUCCHINE E MENTA AL PROFUMO DI LIMONE

Ingredienti (per 4 persone):

- Spaghetti 350 gr
- 1 cipollotto
- 4 zucchine
- Buccia grattugiata di mezzo limone non trattato
- 4 foglioline di menta
- Olio extra vergine
- ¼ di bicchiere di latte o panna

In una padella mettere un po' d'acqua (circa 2 dita), olio extra vergine, cipollotto e zucchine, coprire con coperchio e far cuocere.

Cuocere gli spaghetti, versarli nella padella con le zucchine, aggiungere un cucchiaio di latte o panna da cucina, buccia di limone grattugiata e far saltare in padella per due minuti.

Proteine = Per 1 porzione **9 g**

SPAGHETTI O FUSILLI CON POMODORI SECCHI E PANGRATTATO

Ingredienti (per 4 persone):

- Pasta (spaghetti o fusilli) gr 350
- 8 pomodori secchi sott'olio
- 12 capperi
- Un ciuffo di prezzemolo fresco
- Olio extra vergine
- 4 cucchiaini di pangrattato

Scaldare l'olio con l'aglio, aggiungere i pomodori secchi tagliati a piccoli pezzi e i capperi. Fare insaporire, rimuovere l'aglio e trasferire il tutto in un piatto.

Nella padella aggiungere il pangrattato, tostandolo per alcuni minuti.

Unire la pasta e farla saltare per alcuni minuti; se necessario aggiungere mezzo mestolino di acqua di cottura della pasta.

Guarnire la pasta nel piatto con qualche fogliolina di basilico.

Proteine = Per 1 porzione **10 g**

INSALATA DI FARRO CON VERDURE

Ingredienti (per 4 persone):

- 320 g di farro (o pasta aproteica)
- 800 g di verdure di stagione
- erbe aromatiche miste
- olio, pepe

Pulire le verdure e sbollentarle in acqua calda.

Cuocere il farro in acqua bollente, scolarlo e farlo raffreddare stendendolo su una teglia. Condirlo con olio extravergine di oliva. Aggiungere le verdure al farro.

Tritare le erbe aromatiche e aggiungerle all'insalata di farro.

Proteine = Per 1 porzione **12 g**

SECONDI PIATTI

I secondi piatti sono quelli che apportano una maggiore quota di proteine.

È necessario tenerne conto nella scelta degli altri piatti da consumare nello stesso pasto. Ricordate che deve essere sempre presente una porzione di cereali (pane, pasta, riso). La scelta migliore: piatti a base di pesce, pollame e uova.

Se è croccante, è più buono!

Per molte persone un piatto di consistenza croccante risulta più appetitoso.

Per ottenere l'effetto croccante non è necessaria la frittura: il pesce, le verdure, la pasta, possono essere resi croccanti cospargendoli di pangrattato e passandoli in forno caldo dopo avere aggiunto un filo d'olio. Il pangrattato può essere mescolato con erbe aromatiche scelte secondo il proprio gusto: questo permette di ridurre l'uso del sale e di scoprire e apprezzare sapori diversi. Un'abitudine che sarà utile a tutta la famiglia.



CRUMBLE DI BROCCOLI

Ingredienti (per 1 teglia):

- 800 g di broccoli
- erbe aromatiche miste

Per il crumble:

- 40 g di farina tipo 00
- 60 g di fiocchi di avena
- 5 cucchiaini di olio extravergine di oliva

Lavare i broccoli e tagliarli a pezzetti, utilizzando anche il gambo centrale, dopo averlo privato della scorza esterna. Mettere i pezzetti in una pentola con acqua bollente e cuocere per qualche minuto. Trasferire i broccoli in una padella con olio extravergine di oliva e far saltare aggiungendo erbe aromatiche a piacere. Mescolare la farina e i fiocchi d'avena per ottenere un composto croccante (il crumble).

Mettere i broccoli in una pirofila, ricoprirli con il crumble e mettere la teglia in forno a 180°C per circa 15 minuti.

Proteine = Per 1 porzione **3 g**

FRITTATA CON BROCCOLI E TIMO

Ingredienti (per 2 persone):

- 350 g di cime di broccoli
- 1/2 tazza di latte
- 3 uova
- erbe aromatiche a piacere

Riscaldare il forno a 180°C. Cuocere le cime di broccoli in acqua bollente quindi scolarle e farle passare in padella con un filo di olio e il timo.

Mescolare le uova con il latte, sistemare i broccoli in una teglia e ricoprirli con il mix di uova e latte. Cuocere in forno per circa 30 minuti.

Proteine = Per 1 porzione **11 g**

INVOLTINI DI PESCE CON POMODORINI

Ingredienti (per 2 persone):

- 250 g di pesce in filetti (merluzzo, sogliola o altro a piacere)
- 100 g di pan grattato

- 1 cucchiaio di capperi
- 200 g di pomodorini
- menta

Tagliare i pomodorini a metà, condirli con zucchero, pepe, olio e menta e infornarli per 1 ora e 30 circa a 120°-130°C. Per il ripieno, far insaporire in padella il pan grattato e una volta raffreddato unire i capperi e la menta.

Preparare gli involtini e chiuderli con spago da cucina. Adagiarli su una teglia e cuocere in forno a 180°C per 20 minuti circa. Serviteli con i pomodorini.

Proteine = Per 1 porzione **25 g**

FILETTI DI SOGLIOLA O DI BRANZINO AL FORNO CON PATATE

Ingredienti (per 2 persone):

- 2 filetti di pesce da 125 g
- 400 g di patate
- Olio extra vergine
- Origano
- Pangrattato

Ungere un tegame da forno con olio, disporre uno strato di patate tagliate a fettine sottili. Condirle con olio, origano, sale e pangrattato.

Sulle patate adagiare i filetti di pesce che andranno nuovamente conditi con gli stessi ingredienti. Coprire con un altro strato di patate a fettine sottili.

Aggiungere olio, origano e pangrattato.

Cuocere in forno caldo a 200 gradi per 30-40 minuti.

Proteine = Per 1 porzione **25 g**

POMODORI RIPIENI DI QUINOA O RISO

Ingredienti (per 2 persone):

- 4 pomodori ramati maturi
- una carota, un cetriolo, un peperone giallo, un ciuffetto di basilico
- 1 tazza di quinoa o riso
- un cucchiaio di capperi
- mezzo limone
- olio extravergine di oliva
- sale, pepe bianco

Sciacquare la quinoa in abbondante acqua fredda, quindi cuocerla con due tazze di brodo vegetale sino a totale assorbimento del liquido: i chicchi diventeranno trasparenti. Sarà necessaria una ventina di minuti.

Se scegliete il riso procedete con il vostro solito metodo di cottura.

Nel frattempo lavare i pomodori, tagliare la calotta superiore e tenerla da parte, svuotarli e lasciarli sgocciolare a testa in giù per una decina di minuti.

Condire la quinoa già cotta o il riso quando saranno tiepidi, con olio, pepe bianco e basilico tritato. Unire le verdure tagliate a dadini piccolissimi, i capperi ben dissalati. Mescolato bene il tutto, spruzzare con il succo di limone e riempire i pomodori. Condire con un filo di olio a crudo, quindi lasciarli riposare in frigorifero una mezz'oretta per poterli servire ben freschi.

Proteine = Per 1 porzione **11 g**

SPUNTINI e FINE PASTO

Alla fine del pasto, o durante la giornata, può venire voglia di **“qualcosa di buono”**. In quei casi si rischia di pescare a caso nella dispensa o nel frigorifero: il pezzetto di formaggio, il dessert già pronto in vasetto, la merendina... Tutte cose che contengono troppo zucchero, troppo sale, troppi grassi, troppi additivi.

Rinunciare? NO, e perché? Si possono preparare e tenere già pronti in frigo, o surgelati nel freezer, spuntini e dessert a basso contenuto di proteine e di sale, da utilizzare in caso di “voglia di buono”.

PESCHE RIPIENE

Ingredienti:

- 5 pesche gialle
- 2 tuorli
- 3 cucchiaini di zucchero di canna
- 30 g di cacao amaro in polvere
- 5 amaretti

Tagliare a metà le pesche e privarle del nocciolo.

Scavare le mezze pesche ricavando un po' di polpa.

Amalgamare lo zucchero, il cacao amaro, gli amaretti sbriciolati e i tuorli d'uovo

Riempire le pesche ed infornarle a 160°C per 60 minuti.

Proteine = Per 1 porzione (2 mezze pesche) **4 g**

FRULLATO DI PESCA E MENTA

Ingredienti (per 2 persone):

- 2 pesche gialle mature
- 4 cubetti di ghiaccio
- 10 foglie di menta

Sbucciare le pesche e tagliarle a pezzetti. Inserire i pezzetti nel boccale del frullatore insieme alla menta e ai cubetti di ghiaccio. Frullare, versare nei bicchieri e consumare.

Proteine = Per 1 porzione **0 g**

MELA COTTA CON CANNELLA E UVETTA

Ingredienti (per 2 persone)

- 2 mele
- 1 cucchiaio di uvetta
- 1 cucchiaino di cannella

Mettere a bagno l'uvetta per circa 30 minuti in acqua tiepida. Lavare le mele e togliere il torsolo. Scolare l'uvetta e unirla alla cannella. Inserire il mix all'interno delle mele posizionate su una teglia da forno. Cuocere in forno a 180°C per circa 25 minuti.

Proteine = Per 1 porzione **0 g**

YOGURT BIANCO CON FRUTTA ALL'ANICE

Ingredienti (per 2 persone):

- 250 g di yogurt bianco intero
- 150 g di frutta di stagione
- anice stellato

Pelare la frutta e tagliarla a pezzetti. Mettere l'anice in una padella e scaldare per qualche minuto, quindi aggiungere la frutta e continuare la cottura per 5-6 minuti. Far raffreddare.

Versare lo yogurt in due tazze e guarnire con la frutta all'anice.

Proteine = Per 1 porzione **4 g**

I PRODOTTI APROTEICI

Sono prodotti che possono sostituire per lo più i farinacei tradizionali e hanno le seguenti caratteristiche:

- hanno un contenuto di proteine inferiore o uguale all'1%
- sono ricchi in fibre
- sono poveri di sodio, potassio e fosforo
- sono senza glutine e conservanti

ATTENZIONE: la pasta, il pane e gli altri prodotti aproteici devono essere utilizzati solo nel caso in cui siano stati prescritti dal Medico o dal Dietista.

BRUSCHETTE APROTEICHE

Fette di pane aproteico tostato e condite con:

- pomodorini tagliati a cubetti e conditi con olio, aglio, origano e basilico
- filetti di peperoni arrostiti al forno e spellati, tagliati a listarelle e conditi con olio, aglio, basilico e capperi
- caponata di verdure
- antipasto di verdure alla piemontese

Proteine = Per 1 porzione **0-2 g**

PANE APROTEICO TOSTATO CON HUMMUS DI CECI

Ingredienti (per 1 persona):

- 2 fette di pane aproteico
- 50 g di ceci già lessati
- 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva
- 1/2 cucchiaino di cumino
- 1 cucchiaio di succo di limone
- acqua tiepida qb

Mettere i ceci, l'olio, il limone e il cumino nel bicchiere del frullatore e aggiungere 50 ml di acqua tiepida. Frullare. Se necessario, per raggiungere una consistenza cremosa, aggiungere altra acqua tiepida. Spalmare l'hummus sulle fette di pane tostate.

Proteine = Per 1 porzione **3,5 g**

FUSILLI APROTEICI CON I CARCIOFI

Ingredienti (per 1 persona):

- 80 g di Fusilli aproteici
- 1/2 carciofo
- erbe aromatiche a piacere, pepe
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 1 spicchio d'aglio

Pulire il carciofo, tagliatelo a listarelle e fatelo saltare in una padella con l'olio, uno spicchio d'aglio e un rametto di timo. Mettere contemporaneamente a cuocere i fusilli aproteici in abbondante acqua, scolateli un minuto in anticipo e uniteli al carciofo.

Proteine = Per 1 porzione **0 g**

VERDURE CON RIPIENO APROTEICO

Ingredienti (per 1 persona):

- 2 zucchini
- 1/2 cipolla (tritata fine), 1 spicchio d'aglio (tritato fine)
- 35 g Burger Mix aproteico
- 2 cucchiaini di acqua
- 1 cucchiaio d'olio
- 1 fetta di pane aproteico
- 100 g di passata di pomodoro
- origano

Tagliare le estremità degli zucchini, tagliarli a metà e svuotarli con un cucchiaio. Tagliare finemente la polpa degli zucchini. Condire il Burger Mix con l'acqua e l'olio e lasciare riposare.

Soffriggere la cipolla e l'aglio tritati, aggiungere il ripieno degli zucchini e il Burger Mix e farli saltare in padella. Riempire le metà delle zucchini con l'impasto ottenuto. Tostare una fetta di pane aproteico e tritarla finemente con l'aggiunta dell'origano. Distribuire il trito di pane e origano sulle metà degli zucchini ripieni. Cuocere nel forno ventilato a 180°C per circa 25 minuti. Nel frattempo preparate la salsa con la passata di pomodoro, aggiungendo un filo di olio, un pizzico di pepe e altro origano. Servite gli zucchini insieme alla salsa.

Proteine = Per 1 porzione **0 g**

PIZZA APROTEICA SENZA FORMAGGIO

Condire una base pizza aproteica con: passata di pomodoro, origano, olio extravergine, 2 filetti di acciughe, qualche capperone e qualche oliva.

Proteine = Per 1 porzione **0-2 g**