

# Αμβροσία

PER UN'ALIMENTAZIONE SANA E CONSAPEVOLE



# Αμβροσία

PER UN'ALIMENTAZIONE SANA E CONSAPEVOLE



Se c'è qualcosa di sacro, il corpo umano è sacro

Walt WHITMAN, *Foglie d'erba*, 1855/91

Αμβροσία (Ambrosia), nella mitologia indica il cibo o la bevanda degli dèi, deriva dal greco antico  $\alpha$  (alpha privativo) e  $(\mu)\beta\rho\acute{o}\tau\omicron\varsigma$  (mibrotos, mortale) e rappresenta, appunto il cibo o la bevanda che solo gli immortali potevano consumare.

La collana ospita volumi di ricette pensate e realizzate con alimenti sani e benefici per l'organismo, attraverso procedimenti che ne valorizzino le proprietà nutritive e il gusto.

Le opere di Αμβροσία si muovono lungo due linee guida: partono dalla conoscenza e dall'analisi della composizione chimica degli alimenti, delle loro proprietà organolettiche, chimiche, biologiche e nutrizionali per ideare sperimentare e suggerire ricette gustose e sane con benefici per l'organismo umano; analizzano ricette comuni o già sperimentate per scoprire quali proprietà nutritive esse abbiano e quale fabbisogno energetico apportino al nostro organismo.

Αμβροσία si propone, pertanto, come un contenitore scientifico, funzionale e creativo di progetti editoriali che attraverso l'approfondimento scientifico si pongono come stimolo per la creatività in cucina e a tavola, considerando la nutrizione il fulcro del benessere psicofisico dell'organismo umano.

*Vai al contenuto multimediale*



Si ringrazia l'Università Campus Bio-Medico di Roma, in cui la Dott.ssa Lucia Reale lavora, per l'amichevole incoraggiamento ricevuto da numerosi colleghi ed amici.

Lucia Reale  
Maria Vitagliano Bidoli

**Le ricette della nostra tradizione /  
contorni e dolci**

**The recipes of our tradition / side dishes and dessert**

*Prefazione di*  
Maurizio Paci





Aracne editrice

[www.aracneeditrice.it](http://www.aracneeditrice.it)  
[info@aracneeditrice.it](mailto:info@aracneeditrice.it)

Copyright © MMXVIII  
Gioacchino Onorati editore S.r.l. – unipersonale

[www.gioacchinoonoratieditore.it](http://www.gioacchinoonoratieditore.it)  
[info@gioacchinoonoratieditore.it](mailto:info@gioacchinoonoratieditore.it)

via Vittorio Veneto, 20  
00020 Canterano (RM)  
(06) 45551463

ISBN 978-88-255-1184-0

*I diritti di traduzione, di memorizzazione elettronica,  
di riproduzione e di adattamento anche parziale,  
con qualsiasi mezzo, sono riservati per tutti i Paesi.*

*Non sono assolutamente consentite le fotocopie  
senza il permesso scritto dell'Editore.*

I edizione: marzo 2018

*Ai tanto cari mamma Anna e papà Armando,  
alle nostre famiglie, che mai ci hanno fatto mancare appetitose vivande,  
il loro entusiasmo nel condividere quelle preparate da noi,  
insieme al loro sincero e generoso affetto,  
e alle loro sagge... "ricette" di vita*

*con affetto*

*le Autrici*



# Indice

- 11 *Prefazione*  
di Maurizio Paci
- 13 *Preface*  
di Maurizio Paci
- 15 *Introduzione*
- 29 *Introduction*
- 43 *Parte III / Part III*  
*Contorni / Side Dishes*
- 121 *Parte IV / Part IV*  
*Dolci / Dessert*
- 303 *Indice ricette / Recipes Context*
- 307 *Bibliografia/References*



# Prefazione

di MAURIZIO PACI\*

Ricette. Si ma veramente speciali, raccolte con amore da vecchi quadernetti, da appunti ritrovati, da tradizioni familiari. A leggerle si coglie fortemente il sapore semplice ma prezioso della tradizione amante della genuinità degli ingredienti e della semplicità della preparazione. Nelle ricette proposte in questo splendido libro si coglie sempre la freschezza che viene dai ricordi infantili quando si consumavano i pasti in famiglia e queste erano le linee portanti dei piatti familiari spesso unici come voleva la tradizione contadina e mediterranea.

Si va bene dalle zuppe varie e fantasiose, piatti di frutta e di ortaggi con varie cotture, carni varie e pesce in numerose formulazioni e guarnizioni e, infine, i dolci, ricette tutte molto accurate, ben spiegate e appetitose. Naturalmente la gastronomia, per quanto raffinata e genuina come quella delle ricette presentate in questo libro, si è evoluta e non può più essere disgiunta dalla osservanza delle giuste regole. Regole necessarie perché assicurano una corretta condotta nutrizionale rispettosa dei fabbisogni di ognuno ma attente agli equilibri che la nostra vita moderna richiede per non causare sovrappeso o patologie da sovra nutrizione.

Così è stata aggiunta una preziosa e molto dettagliata premessa recante alcuni, ma molto molto importanti consigli per una corretta alimentazione. Sono linee guida per orientarsi nella progettazione di pasti ben formulati e capaci di nutrire ponendo al primo posto la salute. Insomma una vera guida pratica per riscoprire frammenti della nostra vita familiare spesso tramandati da racconti nei pasti in famiglia in comunione con le regole della corretta nutrizione che, come è ormai noto a molti, è un serio baluardo in difesa della salute.

\* Professore ordinario di Biochimica e titolare del corso di Chimica degli Alimenti presso l'Università degli Studi di Roma "Tor Vergata".



# Preface

di MAURIZIO PACI\*

In this book we are dealing with recipes, but they are very special recipes, collected with love from old notebooks and almost forgotten pieces of paper, from our family traditions. In reading these recipes, we notice a traditional flavor, a simple but precious flavor of the culinary tradition that loves the genuineness of the ingredients and the simplicity of the preparation. In this splendid collection of recipes we capture the freshness that comes from our childhood memories when we used to eat meals with all the family and these were the main lines of the familiar dishes, often unique as the peasant and Mediterranean tradition wanted. We range from different kinds of soups, fruits and vegetables, to several kinds of meat and fish, to arrive, finally to the desserts. All the recipes are very accurate, well explained and appetizing.

The cuisine, although refined and genuine as that of the recipes in this book, it has evolved and can no longer be separated from the observance of its fair rules, which are necessary because they ensure a proper nutritional conduct, respectful of the needs of everyone and at the same time sensitive to the balance that our modern life requires in order to not be responsible of overweight or diseases caused by over nutrition. That's why a precious and detailed introduction has been added to the book, and you can find there some very important advice for a proper nutrition. They are guidelines useful to find the right way in planning well formulated meals, able to feed by placing health at the first place.

In conclusion, this is a real practical guide to discover fragments of our family life, often passed down through stories narrated during family meals, joined with the rules of a proper nutrition that, we know, is a very important bulwark in defense of our health.

\* Professore ordinario di Biochimica e titolare del corso di Chimica degli Alimenti presso l'Università degli Studi di Roma "Tor Vergata".



# Introduzione

## Consigli per una buona alimentazione

Il cibo rappresenta uno strumento con cui operare per una vita sana, salutare e moderatamente equilibrata anche nell'umore. Per suggerire una alimentazione sana nulla di meglio può essere fatto se non riferirsi alle linee guida dell'ex-INRAN, ora ente-CREA (Centro di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione) la cui prima edizione risale al 2003<sup>1</sup>.

Una alimentazione sana consente di regolare l'introduzione delle calorie anche in relazione al consumo calorico del nostro stile di vita. Le ricette che proponiamo sono accompagnate dalla valutazione delle calorie per persona associate ad ogni ricetta proprio per questo motivo. Utili quindi seguendo una dieta per punti oppure per valutare l'entità dell'apporto calorico associato a ciascuna ricetta. Nel proporre un regime alimentare corretto, la cui importanza è fondamentale perché ogni tipo di alimentazione si può protrarre per molto tempo e quindi avere un'azione profonda sul metabolismo, il Centro di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione (CREA), ha identificato 10 punti fondamentali. Una sorta di 10 prescrizioni fondamentali per una alimentazione corretta.

Il primo punto riguarda la necessità di controllare il peso.

Su questo punto il Centro di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione si esprime chiaramente:

Il nostro peso corporeo rappresenta l'espressione tangibile del "bilancio energetico" tra entrate e uscite caloriche. L'energia viene introdotta con gli alimenti ed è utilizzata dal corpo sia durante il riposo (per mantenere in funzione i suoi organi, quali cervello, polmoni, cuore, ecc.), sia durante l'attività fisica (per far funzionare i muscoli). Se si introduce più energia di quanta se ne consuma, l'eccesso si accumula nel corpo sotto forma di

1. [http://nut.entecra.it/648/linee\\_guida.html](http://nut.entecra.it/648/linee_guida.html).

grasso, determinando un aumento di peso oltre la norma, sia nell'adulto che nel bambino.<sup>2</sup>

Il Centro di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione (CREA) raccomanda in sintesi che variando il metabolismo (che dipende anche da fattori ormonali e non) da persona a persona, chi risulta sovrappeso è qualcuno per cui le entrate sono superiori alle uscite e deve, di conseguenza controllare l'alimentazione e svolgere sufficiente attività fisica. In effetti l'aumento di peso per una alimentazione sbilanciata ed il conseguente accumulo di grasso causa una serie rilevante di patologie (come indicato nelle linee guida). Anche l'eccessiva magrezza può causare patologie. Per sapere bene se si è sovrappeso, normopeso o sottopeso il Centro di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione insiste sulla valutazione dell'Indice di Massa corporea (IMC) di cui riporta i grafici in funzione dell'età e del genere. Una volta noto il proprio valore dell'IMC e quindi la condizione del peso bisogna intervenire regolando l'attività fisica, rivolgendosi ad un medico ed evitando diete "home-made" che potrebbero squilibrare drasticamente il metabolismo.

Il secondo punto riguarda la linea guida che suggerisce di aumentare il consumo di cereali, legumi, ortaggi e frutta. L'affermazione è molto ben definita:

Questi alimenti sono importanti perché apportano carboidrati (soprattutto amido e fibra), ma anche vitamine, minerali ed altre sostanze di grande interesse per la salute. Inoltre i cereali, e soprattutto i legumi, sono anche buone fonti di proteine. Numerosi studi hanno dimostrato che un'alimentazione ricca in cereali, legumi, ortaggi e frutta protegge dalla comparsa di numerose malattie molto diffuse nei paesi sviluppati, in particolare diverse forme di tumore e malattie cardiovascolari (patologie delle arterie coronarie, ipertensione, infarto), cataratta, malattie dell'apparato respiratorio (asma e bronchiti), malattie dell'apparato digerente (diverticolosi, stipsi), ecc. Il consumo di adeguate quantità di frutta e ortaggi assicura, inoltre, un rilevante apporto di nutrienti (vitamine, minerali, acidi organici) e nello stesso tempo consente di ridurre la densità energetica della dieta, sia perché il tenore in grassi e l'apporto calorico complessivo sono limitati, sia perché il potere saziante di questi alimenti è particolarmente elevato.<sup>3</sup>

2. <http://nut.entecra.it/650/>.

3. [http://nut.entecra.it/files/download/linee\\_guida/lineeguida\\_02.pdf](http://nut.entecra.it/files/download/linee_guida/lineeguida_02.pdf).