



DOTT.SSA ERIKA PIZZATO

DIETISTA

*NATUROPATA HEILPRAKTIKER PROFESSIONISTA
MASTER IN FITOTERAPIA CLINICA E PIANTE OFFICINALI
MASTER IN CULINARY NUTRITION E CUCINA ANTIAGING*

CUCINARE PER VIVERE A LUNGO:

**I TRAGUARDI DI CUCINA EVOLUTION PER STARE IN FORMA
SENZA DIETA.**



MASTER
IN
CULINARY NUTRITION

NUTRIZIONE CULINARIA E CUCINA ANTIAGING

*RECENTEMENTE HO STUDIATO QUALCOSA CHE NEI
CORSI DI LAUREA IN NUTRIZIONE NON SI INSEGNA:*

COME VARIANO I NUTRIENTI E I LORO EFFETTI
SUL NOSTRO ORGANISMO, A SECONDA DI COME
VENGONO:

**CUCINATI, TRATTATI,
ABBINATI E DOSATI I CIBI**

CON L'OBIETTIVO DI REALIZZARE UNA CUCINA
GUSTOSA E RICCA DI BENESSERE ANTIAGING.
QUESTA SCIENZA SI CHIAMA **NUTRIZIONE
CULINARIA** ED E' UNA BRANCA DELLA NUTRIZIONE
SORTA NEGLI STATI UNITI NEL 1999.

CULINARY NUTRITION ?

- Fusione tra **L'ARTE DELL'ALTA CUCINA E DELLA PASTICCERIA** e la **SCIENZA DELLA NUTRIZIONE**:
- Una disciplina che ci aiuta a seguire una **Dieta equilibrata e Antiage** mantendendo il buono e il piacere dei piatti della nostra tradizione.
- Il Direttore artistico dell'Accademia di Nutrizione Culinaria da un punto di vista della pasticceria e' proprio **Davide Comaschi campione del mondo di pasticceria e cioccolateria**.
- L'obiettivo di creare anche **una dieta che possa diventare «GOLOSA»** :
- L'innovazione e': mantenere gli altissimi standard qualitativi che siamo abituati a trovare in pasticceria con un dolce che ha gli zuccheri di mezza mela e piu' fibra di una mela...



Tiramisù Evolution di Davide Comaschi.



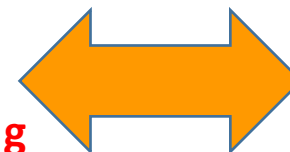
Ricetta che oltre a essere Buona fa sicuramente bene a chi lo mangia.

Il Pastry Chef ha aggiunto il prezioso ingrediente in più :

IL BENESSERE ANTIAGING

VALORI NUTRIZIONALI PER UNA
PORZIONE DI TIRAMISÙ EVOLUTION:

133 kcal
Grassi 10 g
Zuccheri semplici 7 g
Fibre 9 g



VALORI NUTRIZIONALI PER UNA
PORZIONE DI TIRAMISÙ TRADIZIONALE:
(da Giallo Zafferano porzione da 80 g)

309 kcal
Grassi 19 g
Zuccheri semplici 22 g
Fibre 0 g



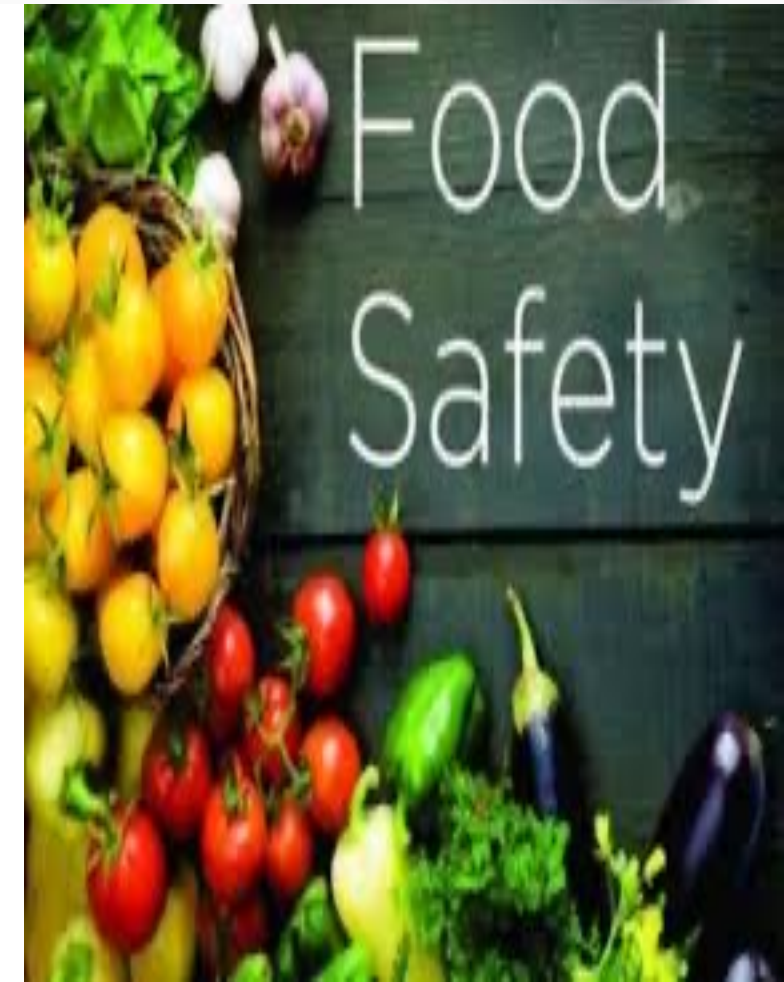
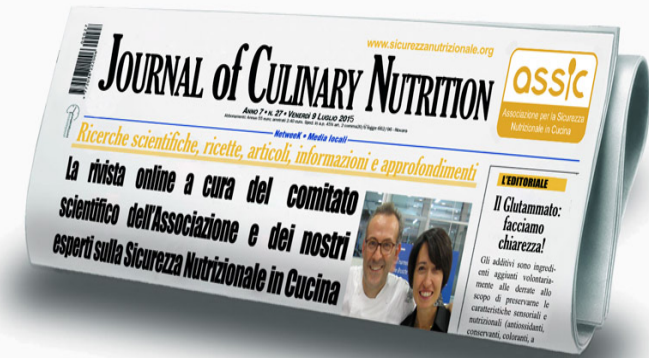
❖ PRIMA E UNICA ACCADEMIA IN EUROPA SULLA CULINARY NUTRITION:
TANTA RICERCA SCIENTIFICA E GASTRONOMICA AL FINE DI
SODDISFARE LE NECESSITA' NUTRIZIONALI DELL'UOMO DI OGGI
OVVERO :

❖ *PIU' VITAMINE E ANTIOSSIDANTI, FIBRE E SALI MINERALI PER PROTEGGERCI
DALLO STRESS E DALLE MALATTIE CRONICHE, E ALLO STESSO TEMPO
MENO CALORIE, MENO GRASSI, SALE E ZUCCHERO.*

❖ ART JOINS NUTRITION ACADEMY HA CREATO UN DISCIPLINARE CHE
RIUNISCE LE LINEE GUIDE NAZIONALI E INTERNAZIONALI SULLA SICUREZZA
NUTRIZIONALE IL CUI COMITATO SCIENTIFICO E' PRESIEDUTO DALLO
CHEF MASSIMO BOTTURA (3 STELLE MICHELIN E MIGLIOR CUOCO AL MONDO 2016).

SICUREZZA NUTRIZIONALE ***+ CUCINA EVOLUTION***

- NON BASTA VIGILARE SULLA SICUREZZA CHIMICA, BIOLOGICA E FISICA DEGLI ALIMENTI.
- LA SICUREZZA NUTRIZIONALE E' VOLTA A:
- **ASSICURARE L'ASSUNZIONE DI SOSTANZE NUTRITIVE ESSENZIALI E A LIMITARE, NEL CONTEMPO, L'ASSUNZIONE DI COMPONENTI CHE POSSONO RISULTARE NOCIVI PER LA SALUTE.**
- REALIZZARE UNA **CUCINA EQUILIBRATA ED ATTENTA CHE CONTIENE I NUTRIENTI DI CUI ABBIAMO BISOGNO GRAZIE A:**
- **INGREDIENTI DI QUALITA'**
- **A METODI DI PREPARAZIONE - COTTURA ADEGUATI**



ESALTARE L'EQUILIBRIO NUTRIZIONALE

- *Questa specializzazione mette insieme la ricerca scientifica piu' aggiornata e l'applicazione concreta in cucina*
- *Fondamentale il lavoro a fianco di grandi cuochi e pasticceri, artisti del gusto e medici nutrizionisti:*

Scienza e non fantascienza.



QUALITA'
NUTRIZIONALE
GARANTITA



«NON PIZZA»

CHEF STELLATO PAOLO CAPPUCCIO

MASTER IN NUTRIZIONE CULINARIA

CUCINARE FA BENE

- *STARE IN SALUTE VUOL DIRE GODERE DI BENESSERE PSICO-FISICO.*
- *STAR BENE NON VUOL DIRE SOLO NUTRIRSI CORRETTAMENTE MA ANCHE DI GODERE DELLA CONVIVIALITA' E DEGLI ASPETTI CULTURALI E SOCIALI LEGATI AL CIBO.*
- *TORNARE AI FORNELLI, RIMETTERSI IN CUCINA, FA BENE ALLA SALUTE PERCHE' E FONDAMENTALE STRUMENTO DI BENESSERE*



«BATTUTA DI MANZO ASPARAGI
ERBE AROMATICHE E LAMPONI»
CHEF STELLATO PAOLO CAPPuccio
MASTER IN NUTRIZIONE CULINARIA

***IN PRATICA, SONO MOLTO I BENEFICI
DI QUESTO O QUELL' ALIMENTO MA
QUELLO CHE LA RICERCA SCIENTIFICA
PIU' RECENTE HA EVIDENZIATO E'
CHE :***

***LE PROPRIETA' BENEFICHE DI QUESTO
O QUELL' ALIMENTO DIPENDONO
FONDAMENTALMENTE DA
3 FATTORI:***

*CUCINA SPERIMENTALE
ACCADEMIA DI NUTRIZIONE CULINARIA*



- ✓ DA COME OGNI ALIMENTO VIENE CUCINATO.
- ✓ DALLA QUANTITA' IN CUI VIENE INGERITO.
- ✓ DA COME VIENE ABBINATO.
- ✓ SE VIENE CONSUMATO ALL'INTERNO DI UN'ALIMENTAZIONE BILANCIATA IN CALORIE, FIBRE, GRASSI, ZUCCHERO E SALE.

FACCIAMO DEGLI ESEMPI...LE CAROTE

SAPPIAMO TUTTI CHE FANNO BENE ALLA VISTA, PERCHE' SONO RICCHE DI CAROTENOIDI

COME VANNO CUCINATE?

- SE VENGONO MANGIATE CRUDE, ASSIMILIAMO SOLO L 5% DEI CAROTENOIDI.
- LA BREVE COTTURA IN PADELLA PERMETTE AI CAROTENOIDI DI FUORIUSCIRE DALLE PARETI CELLULARI DELLE CAROTE, AUMENTANDO IL LORO ASSORBIMENTO (PIU' BIODISPONIBILE)
- IN PADELLA, AL VAPORE O ANCHE FRITTE. L'IMPORTANTE E LASCIARLE CROCCANTI E NON CUOCERLE TROPPO A LUNGO.

• **IN QUALI QUANTITA' VANNO CONSUMATE?**

- PER SODDISFARE IL FABBISOGNO GIORNALIERO DI CAROTENOIDI BASTA CONSUMARE 60 GR DI CAROTE. MA SE ECCEDIAMO CON GLI INTEGRATORI DI CAROTENOIDI POSSIAMO ADDIRITTURA AUMENTARE IL RISCHIO DI TUMORI AL POLMONE. ATTENZIONE ALLE INTEGRAZIONI!

LE CAROTE COME VANNO ABBINATE?

- OCCORRE CONSUMARLE INSIEME AD UN GRASSO PERCHE' I CAROTENOIDI SONO LIPOSOLUBILI E SENZA UN ABBINAMENTO CON I GRASSI (ES OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA) NON VENGONO ASSIMILATI.

OCCORRE BILANCIARE L'ALIMENTAZIONE

- COSA SUCCEDDE SE DURANTE IL GIORNO MANGIO TROPPI GRASSI E TROPPI ZUCCHERI?
- IL MIO ORGANISMO PRODURRA' TANTI RADICALI LIBERI, CHE FARANNO INVECCHIARE PRECOCEMENTE LE CELLULE DEL NOSTRO CORPO, INCLUSE QUELLE DELLA RETINA.



IL LICOPENE: IL CAROTENOIDE CHE RENDE IL RAGÙ UN AMICO DELLA NOSTRA PELLE

- UNA SOSTANZA CHE È IN GRADO DI CONTRASTARE EFFICACEMENTE I RADICALI LIBERI PROVENIENTI DAI RAGGI ULTRAVIOLETTI DEL SOLE.
- SI TRATTA DI UN **CAROTENOIDE** CONTENUTO PRINCIPALMENTE NEI **POMODORI ROSSI** E IN MISURA MINORE NEL COCOMERO, NELLA PAPAYA E NEL POMPELMO.
- **LA COTTURA NE AUMENTA IL POTERE ANTIOSSIDANTE :**
- IL CALORE DELLA COTTURA, ROMPE LE PARETI CELLULARI DEL POMODORO, LIBERANDO TUTTO IL LICOPENE E RENDENDOLO COMPLETAMENTE ASSORBIBILE DALL' APPARATO DIGERENTE.
- IN SECONDO LUOGO, BISOGNA SAPERE CHE IL LICOPENE È UNA SOSTANZA LIPOSOLUBILE E CHE, QUINDI, SENZA GRASSI NON VIENE ASSIMILATO DAL NOSTRO ORGANISMO.
- **L'ABBINAMENTO DEL LICOPENE CON L'OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA RENDE QUINDI MOLTO PIÙ EFFICACE L'AZIONE DI QUESTA SOSTANZA.**
- **INOLTRE, LA VITAMINA E PRESENTE NELL'OLIO DI OLIVA È IN GRADO DI POTENZIARE L'AZIONE ANTITUMORALE DI QUESTO CAROTENOIDE..**



hanno meno calorie e più fibre
di 100 g di riso in bianco
condito con un cucchiaino di olio



kcal 442



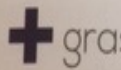
grassi 11 g



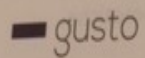
fibre 1 g



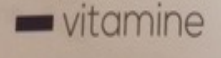
kcal



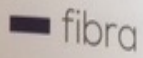
grassi



gusto



vitamine



fibra



LA NON «DIETA»

DIETA:

RISO IN BIANCO

condito

con 1 cucchiaino di olio evo

442 kcal, 11 g di grassi, 1 g di fibra

CUCINA ANTIAGING:

PASTA ALLA AMATRICIANA

385 kcal, 10 g di grassi, 5 g di fibra

proteine 13 g
grassi 10 g
carboidrati 58 g
fibre 5 g
385



Amatriciana
Evolution

Ingredienti per 4 persone

Pomodoro	400 g	Pecorino	32 g
Pasta	280 g	Inulina	8 g
Guanciale	120 g	Peperoncino fresco	

COME LA RICETTA PUO' DIVENTARE ANTIAGING

- CUOCERE IL POMODORO SENZA GRASSI IN UNA PADELLA ANTIADERENTE PER ALMENO 10 MIN= AUMENTO DELLA QUANTITA' DI LICOPENE DEL POMODORO
- TAGLIARE FINEMENTE IL GUANCIALE E ADAGIARLO SU TRE FOGLI DI CARTA ASSORBENTE. CUOCERLO IN MICROONDE A MAX POTENZA PER 1-2 MIN: DEVE SGRASSARSI BENE DIVENTANDO CROCCANTE. TAMPONARE BENE IL GUANCIALE CON ALTRA CARTA ASSORBENTE : RIDUZIONE DEL 50% DEI GRASSI.
- TAGLIARE IL GUANCIALE E UNIRE LA META' DEL GUANCIALE ALLA PASSATA DI POMODORO PROSEGUIRE LA COTTURA PER ALTRI 30 MIN AGGIUNGENDO CURCUMA E UN PIZZICO DI PEPE = INIBIRE LA FORMAZIONE DI CELLULE ADIPOSE
- SEMPRE A FUOCO BASSO AGGIUNGERE L'INULINA IN POLVERE (FIBRA VEGETALE PROBIOTICA DAL GUSTO NEUTRO)
- MANTECATURA DELLA PASTA: DURANTE LA COTTURA DELLA PASTA TERMINATA NEL SUGO AGGIUNGERE DEL PECORINO GRATTUGGIATO (MICROPLANE : DIMINUZIONE DELLA QUANTITA' DI GRASSI).
- AGGIUNGERE INFINE IL GUANCIALE SGRASSATO RESTANTE , IL PECORINO E IL PEPERONCINO FRESCO PER AUMENTARE IL SAPORE A FINE COTTURA.

LA «MIA AMATRICIANA» EVOLUTION

Versione Senza glutine



BENEFICI DELL'INULINA

- E' UNA FIBRA SOLUBILE NON DIGERIBILE, DEFINITA COME PREBIOTICO: ALL'INTERNO DEL NOSTRO INTESTINO, AUMENTA LA DENSITA' DI BIFIDOBATTERI E LATTOBACILLI E DIMINUISCE LA CARICA DI BATTERI NOCIVI.
- NON SUBISCE ALCUNA AGGRESSIONE DA PARTE DEI SUCCHI GASTRICI, ARRIVA ALL'INTESTINO INTATTA.
- BIFIDOBATTERI E LATTOBACILLI FAVORISCONO IL FUNZIONAMENTO REGOLARE DELL'INTESTINO E COMBATTONO LO SVILUPPO DI TUMORI INTESTINALI.
- ESERCITA UN EFFETTO POSITIVO SULL' ASSORBIMENTO DI ALCUNI MINERALI COME IL MAGNESIO E IL CALCIO CONTENUTI NEGLI ALIMENTI. IMPORTANTE INGREDIENTE PER L' OSTEOPOROSI!
- RIDUCE L' ASSORBIMENTO DEL COLESTEROLO E DEI TRIGLICERIDI.
- RIDUCE LA GLICEMIA, IN QUANTO FIBRA SOLUBILE CREA UN GEL A LIVELLO INTESTINALE CHE RALLENTA E IN PARTE IMPEDISCE L' ASSORBIMENTO DEI MACRONUTRIENTI.





I MAGNIFICI 7

CUCINA ANTIAGING



MORE

LESS

+ VITAMINE

- CALORIE

+ MINERALI

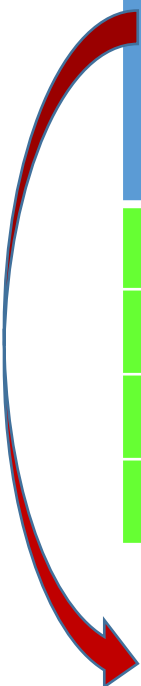
- GRASSI SATURI E TRANS

+ ANTIOSSIDANTI

- ZUCCHERI SEMPLICI

+ FIBRE

- SALE

- 
- 1. INGREDIENTI DI QUALITA'**
 - 2. MORE & LESS**
 - 3. GIUSTE QUANTITA'**
 - 4. METODI DI PREPARAZIONE, CONSERVAZIONE E COTTURA**
 - 5. ABBINAMENTI VINCENTI**
 - 6. VARIETA'**
 - 7. TRADIZIONE ITALIANA**

OBIETTIVI:

Cucinare per ottenere

✓ ***PIU' GUSTO***

✓ ***PIU' SALUTE***

✓ ***RALLENTARE I PROCESSI DI
INVECCHIAMENTO***



«RISOTTO ANTIOSSIDANTE AI CARCIOFI ED ERBE AROMATICHE»

CHEF STELLATO

PAOLO CAPPUCCIO

MASTER IN NUTRIZIONE CULINARIA

PREVENZIONE NUTRIZIONALE

- THE **WORLD CANCER RESEARCH FUND INTERNATIONAL** ORMAI DA ANNI CI DICE CHE LA PIU' IMPORTANTE CAUSA DI TUMORI E' DA ATTRIBUIRE ALL' ALIMENTAZIONE.
- (35% CONTRO FUMO 30%), MA NON IN QUESTO O IN QUEL CIBO BENSI' NEL CIBO CHE CI FA INGRASSARE.
- **IL GRASSO CORPOREO, E IN PARTICOLARE IL GRASSO VISCERALE-ADDOMINALE E' LA PRINCIPALE CAUSA DI QUESTE PATOLOGIE.**
- **MANTENERSI «IN FORMA» TUTTA LA VITA E LIMITARE IL CONSUMO DI ALCOLICI A 1-2 BICCHIERI DI VINO AL GIORNO** SONO LE PIU' IMPORTANTI FORME DI PREVENZIONE ADDITATE DALL'ORGANISMO INTERNAZIONALE PER LA PREVENZIONE DEI TUMORI, DEL DIABETE E DELLE MALATTIE CARDIOVASCOLARI.

CANCER PREVENTION & SURVIVAL

Summary of global evidence on
diet, weight, physical activity &
what **increases** or **decreases**
your risk of cancer

September 2017 edition



VARIAZIONE DEL RISCHIO DI MORTALITA' E CONSUMO DI GRASSI

UNO STUDIO STATUNITENSE CONDOTTO DA HARVARD T.H.CHAN SCHOOL OF PUBLIC HEALTH, SU 83349 DONNE E 42884 UOMINI CHE NON PRESENTAVANO MALATTIE CARDIOVASCOLARI, DIABETE O CARCINOMI SONO STATI SEGUITI PER 30 ANNI PER VALUTARE

L'ASSOCIAZIONE TRA CONSUMO DI GRASSI E RISCHIO MORTALITA'.

FONTE: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27379574>:

« ASSOCIATION OF SPECIF DIETARY FATS WITH TOTAL AND CAUSE-SPECIFIC MORTALITY»

WANG DD, et al L. JAMA Intern Med.2016

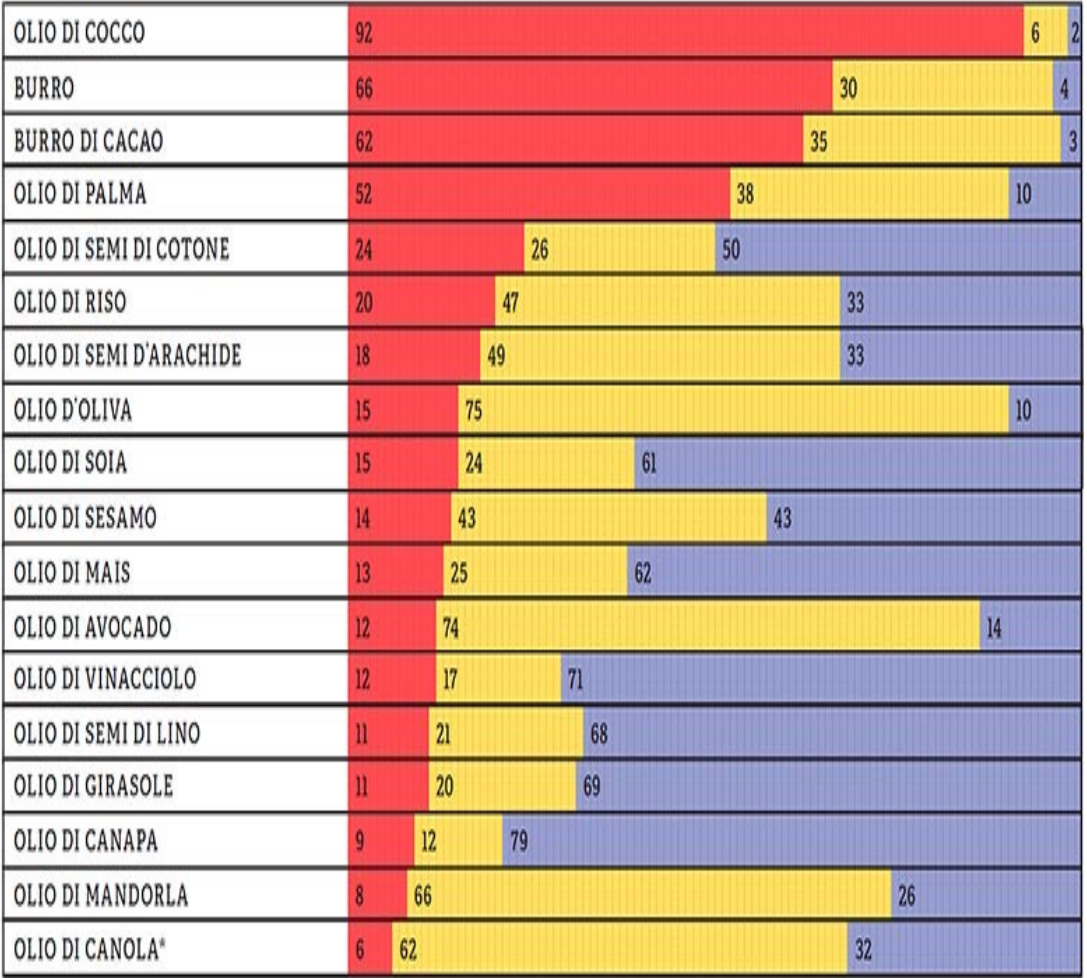
QUAL' E' IL RISULTATO?

IL CONSUMO DI DIFFERENTI GRASSI ALIMENTARI E' ASSOCIATO A UN RISCHIO DIFFERENTE DI MORTALITA'.

I GRASSI TRANS (GRASSI SOTTOPOSTI A REAZIONI DI CONVERSIONE CHIMICA (ES: OLIO RAFFINATO) **HANNO MOSTRATO IL MAGGIORE IMPATTO NEGATIVO SULLA SALUTE.**

ANCHE I GRASSI SATURI (DA CARNE ROSSA O DA PRODOTTI LATTIERO-CASEARI) **SONO ASSOCIATI A UN RISCHIO MAGGIORE DI MORTALITA'.**

CONTENUTO MEDIO DEI VARI TIPI DI ACIDI GRASSI PER ALCUNI OLI E GRASSI ALIMENTARI



* Colza a basso contenuto di acido erucico

■ ACIDI GRASSI SATURI

■ ACIDI GRASSI MONOINSATURI

■ ACIDI GRASSI POLIINSATURI

GRASSI TRANS E RISCHIO DI MORTALITA'?



- AD OGNI AUMENTO DEL 2% DELLE CALORIE PROVENIENTI DAL CONSUMO DI GRASSI TRANS E' STATO ASSOCIATO UN RISCHIO MAGGIORATO DEL 16% DI MORTE PREMATURA PER **MALATTIE NEURODEGENERATIVE O RESPIRATORIE** RISPETTO ALL' AUMENTO DI RISCHIO PROVOCATO DALLA STESSA PERCENTUALE DI CALORIE PROVENIENTI DAI CARBOIDRATI.
- **AL CONTRARIO UN MAGGIOR CONSUMO DI GRASSI INSATURI (COME OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA) SONO ASSOCIATI A UNA RIDUZIONE DEL RISCHIO DI MORTALITA'.**

ACIDI GRASSI TRANS NEGLI ALIMENTI

SONO ISOMERI DEI GRASSI INSATURI E SI FORMANO SOPRATTUTTO NEI GRASSI RISCALDATI. INIZIANO A FORMARSI A PARTIRE DAI 40°C MA SOPRATTUTTO AD ALTE TEMPERATURE (170-210°C) PER ESEMPIO DURANTE L'IDROGENAZIONE, LA RAFFINAZIONE, LA FRITTURA PROLUNGATA E LA TOSTATURA.

ALIMENTO	ESPRESSI COME % DEGLI ACIDI GRASSI TOTALI
BURRO, LATTE E CARNE	4%
MARGARINA	15-50% 
OLI VEGETALI RAFFINATI	2-7%
DOLCI CON GRASSI IDROGENATI	30-60% 
OLI PARZIALMENTE IDROGENATI	15%
PATATINE FRITTE (FAST FOOD)	45% 

Le migliori fonti di grassi



RIASSUMENDO...

- I GRASSI INTRODOTTI CON LA DIETA SONO STRETTAMENTE LEGATI AL **RISCHIO DI MALATTIE CARDIOVASCOLARI** (ATEROSCLEROSI E CORONAROPATIE).
- IMPORTANTE **LA QUALITA' DEI GRASSI**.
- **OBESITA'**
- **TUMORI**: LA DIETA AD ELEVATI APPORTI DI GRASSI AUMENTA IL RISCHIO DI TUMORI DELLA PELLE, ALLA MAMMELLA, AL COLON, AL PANCREAS E ALLA PROSTATA.



COME REALIZZARE PIATTI BUONI ED EQUILIBRATI ?

- LE RICETTE ELABORATE NEL PIANO ALIMENTARE NON DEVONO SUPERARE I
- **10 G DI GRASSI A RICETTA**
- PER NON SUPERARE LA QUOTA DI GRASSI CONSIGLIATA DAL MINISTERO DELLA SALUTE OVVERO 67 G AL GIORNO.
- SE NON SUPERIAMO LA QUOTA DI GRASSI NON PRODURREMO RADICALI LIBERI E NON ACCUMULEREMO GRASSI DI RISERVA: NON INGRASSEREMO E RALLENTEREMO L'INVECCHIAMENTO!



Valori Nutrizionali	
Indicativi per porzione	
PROTEINE	2 g
LIPIDI	3,5 g
CARBOIDRATI	13,5 g
di cui semplici	13,5 g
FIBRE	4,5 g
ENERGIA	89 kcal

**VARIAZIONE ALLA PERA E
CIOCCOLATO**

CHEF STELLATO PAOLO CAPPuccio
MASTER NUTRIZIONE CULINARIA

Pochi grassi? Cosa vuol dire?

*IN PRATICA CHE COS' E' POCO OLIO, POCO BURRO? POCO
RISPETTO A CHE COSA?*

BISOGNA FARE QUALCHE CALCOLO ...
E PARLARE DI: **NUTRIZIONE CULINARIA**

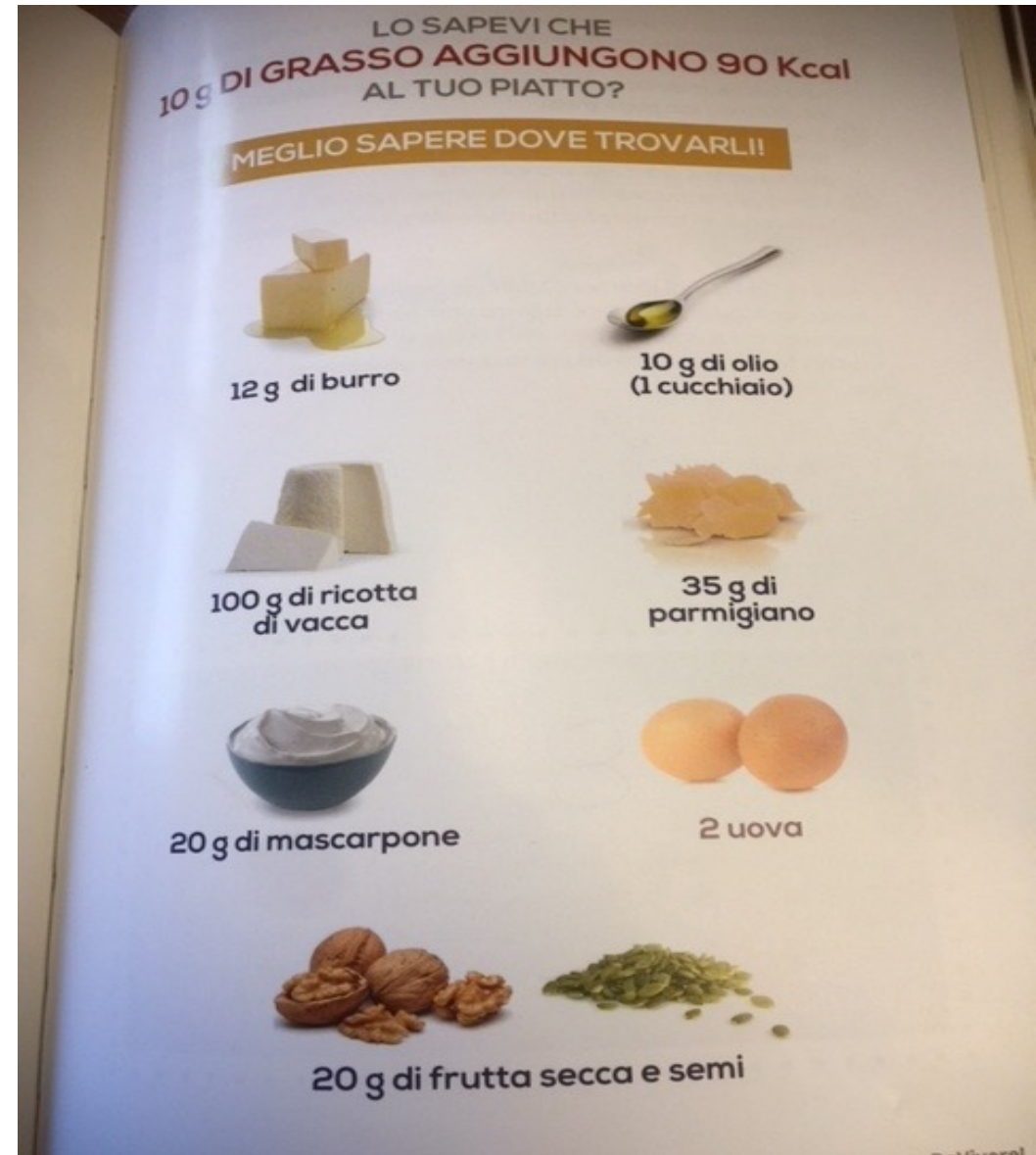
*IMPORTANTE E' SAPERE CON QUANTI GRASSI POSSO CONDIRE
I MIEI PIATTI CONSIDERANDO:*

*1. I GRASSI GIA' CONTENUTI NEGLI INGREDIENTI CHE
UTILIZZIAMO NEL PIATTO*

2. QUELLI CHE POTREMMO AGGIUNGERE



MAX 10 GR DI GRASSO A PORTATA-PIATTO



COME E' POSSIBILE FARE UN CALCOLO?

Per esempio...

UN CUCCHIAIO DI OLIO LO POTRO' AGGIUNGERE SU UNA PASTA CON LE VERDURE E NON LO POTRO' AGGIUNGERE IN UNA PASTA ALLA CARBONARA DOVE SONO GIA' PRESENTI I GRASSI DEL PECORINO, DEL GUANCIALE E DEL TUORLO.

COME SI BILANCIA UN MENU ?

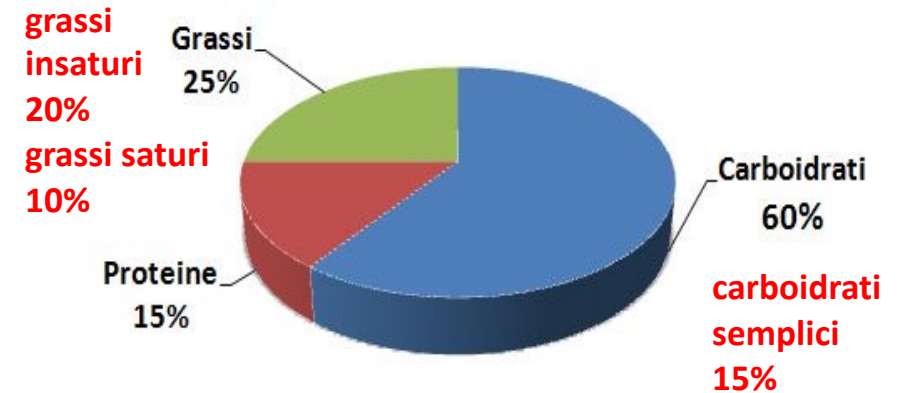
10 GR GRASSI A COLAZIONE 30 G PRANZO E 30 G A CENA PER AVERE MAX 10 GR A PORTATA.

ES: 10 G DI GRASSI = 20 G DI MASCARPONE OPPURE IN 12 G DI BURRO

E QUINDI SE VOGLIO RISPARMIARE SUI GRASSI SCOPRIREMO CHE CI SONO MENO GRASSI NEL MASCARPONE RISPETTO AL BURRO.

E MAGARI IL MASCARPONE PUO' ESSERE UN OTTIMO MODO PER MANTECARE UN RISOTTO CON MENO GRASSI RISPETTO AL BURRO.

Distribuzione delle calorie apportate dai principi nutritivi



RISOTTO ALLO ZAFFERANO E CIOCCOLATO FONDENTE

CHEF STELLATO PAOLO CAPPUCCIO
MASTER NUTRIZIONE CULINARIA

MASTER IN CULINARY NUTRITION

*ENTRIAMO
NELLA
CONOSCENZA
DEGLI ALIMENTI,
PER FARE DELLE
SCELTE
STRAORDINARIE*



DALLA RICERCA ALLA TAVOLA

- LE COTTURE SOTTOVUOTO RIDUCONO AL MINIMO LE PERDITE DELLE VITAMINE (PETERSEN 1993)
- LE VERDURE SURGELATE HANNO UN CONTENUTO VITAMINICO UGUALE O MAGGIORE ALLE VERDURE FRESCHE, MA UNA VOLTA COTTE LE PERDONO IN MAGGIOR MISURA.
- IN GENERALE TUTTE LE COTTURE:
- **FRITTURA, AL VAPORE E BOLLITURA AUMENTANO IL POTERE ANTIOSSIDANTE DELLE VERDURE**
- (RICERCHE SU CARCIOFI, ZUCCHINE, CAROTE, POMODORI, BROCCOLI DI PELLEGRINI-CHIAVARO-FOGLIANO DEL 2006 E DEL 2008)



TUTTE LE DIETE VIETANO LA FRITTURA, NONOSTANTE SIA UN METODO DI COTTURA CHE CONSERVA BENISSIMO MOLTE VITAMINE :

PRESERVA FINO ALL'80% LA VIT C **

E CHE SE FATTA NEL MODO GIUSTO
PUO' CONTENERE MENO GRASSI DI UN' INSALATONA CONDITA CON GIRI E GIRI DI OLIO!

**** «EFFECTS OF THREE CONVENTIONAL COOKING METHODS ON VITAMIN C, TANNIN, MYOINOSITOL PHOSPHATES CONTENTS IN SELECTED THAI VEGETABLES»**

WEENANAN SOMSUB, RATCHANEE KONGKACHUICHA, PONGTORN SUNGPUAG, RIN CHAROENSIRI
INSTITUTE OF NUTRITION, MAHIDOL UNIVERSITY, SALAYA, NAKHONPATHORM 73170, THAILAND
JOURNAL OF FOOD COMPOSITION AND ANALYSIS 21 (2008) 187-197



LA TERAPIA DEL FRITTO E' POSSIBILE?

- 100 GR DI **FRITTURA IMPANATA CON FARINA DI RISO** ASSORBIRA' 4 G DI OLIO FACENDO RISPARMIARE CALORIE IMPORTANTI.
- L'**OLIO DEVE ESSERE ABBONDANTE 1 L PER OGNI 100 G DI PRODOTTO E AD UNA TEMPERATURA COSTANTE DI 170° C** (IMPORTANTE USARE FRIGGITRICI CON TERMOSTATO DIGITALE)
- L'**ALIMENTO DEVE ESSERE FREDDO** POICHE' MAGGIORE SARA' LA DIFFERENZA TRA LA TEMPERATURA DELL'OLIO E QUELLA DELL'ALIMENTO MINORE SARA' LA QUANTITA' DI GRASSO ASSORBITO DALLA FRITTURA.
- **SCOLARE BENE IL FRITTO DALL'OLIO CON UNA PINZA E POI TAMPONARE SUBITO CON CARTA ASSORBENTE**
- RIPETERE QUESTA OPERAZIONE **3 VOLTE CAMBIANDO LA CARTA.**
- USARE **OLIO DI GIRASOLE ALTO OLEICO** (GRASSO INSATURO RICCO IN ACIDO OLEICO) AMICO DEL CUORE E DELLE ARTERIE PERCHE' HA UN PUNTO DI FUMO MAGGIORE RISPETTO ALL' OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA.

Friggere bene!!!

ART 2004 NUTRITION
ACADEMY
Olivia Berti

Olio assorbito da 100 g di frittura ben asciugata con la carta assorbente

Patate fritte	6 g
Alimenti infarinati	6 g
Alimenti in farina di riso	4 g
Ravioli fritti (5 da 20 g)	7 g in olio 1 g in strutto
Alimenti impanati (farina, uovo e pan grattato)	12 g
100 g di krapfen (3 da 35g)	12 g
frittelle (26 pallini o 10 castagnole)	16 g
Frappe	20 g
In pastella	54 g

L' alimento assorbe meno olio quando è freddo

Friggere con oli con alto punto fumo (extravergine di oliva o di girasole alto oleico) e cambiare l' olio dopo ogni frittura

L' alimento contenente cereali o patate se dorato è sano, se bruno è potenzialmente cancerogeno (contiene acrilammide)

La frittura nello strutto da un assorbimento del grasso di circa 4 volte inferiore a quella nell' olio. La frittura in burro chiarificato ha un assorbimento simile a quello in olio

SOFFRITTO che fa bene...

*SEDANO,
CAROTE, AGLIO E CIPOLLE
ROSSE*



- SONO **VERDURE RICCHE DI POLIFENOLI**
- UN SOFFRITTO QUINDI ARRICCHISCE LE PIETANZE DI SOSTANZE BIOATTIVE IMPORTANTI PER LA SALUTE, A CONDIZIONE PERO' CHE SIA REALIZZATO CON POCHI GRASSI:
- **1. UTILIZZARE UNA PENTOLA ANTIADERENTE**
- **2. SCALDARE LA PADELLA SENZA AGGIUNGERE GRASSI E POI AGGIUNGERE OLIO DI OLIVA EXTRA VERGINE E GLI ALTRI INGREDIENTI.**
- RISPARMIAMO ALL'OLIO QUALCHE MINUTO DI CALORE COSICCHE' **LA VITAMINA E SI MANTIENE AL 50%**
- INOLTRE **USIAMO MENO GRASSI** PERCHE' L'OLIO QUANDO LA PADELLA E' CALDA PERDE TENSIONE SUPERFICIALE E DIVENTA PIU' FLUIDO. IN PRATICA NE BASTA MENO PER COPRIRE TUTTO IL FONDO DELLA PENTOLA:
- **3. SARA' SUFFICIENTE UN CUCCHIAINO DI OLIO**

SOFFRITTO DIVENTA «ANTIAGING»

SEDANO,

***CAROTE, AGLIO E CIPOLLE ROSSE, ZENZERO,
PEPERONCINO FRESCO***



PREPARAZIONE

1. TOSTARE LE VERDURE (AGLIO, CIPOLLA, ECC.)
A FUOCO LENTO.
2. USARE MOLTE VERDURE PER FARE IL SOFFRITTO PERCHE'
ARRICHISCE DI GUSTO LA PREPARAZIONE E ANCHE DI
VITAMINE
3. SALARE LA CIPOLLA E LE VERDURE DEL SOFFRITTO CON
POCO SALE IODATO: QUESTO AIUTERA' A FAR FUORISUCIRE I
LIQUIDI E A FAR CUOCERE ALLA PERFEZIONE IL SOFFRITTO
4. AGGIUNGERE GLI ALTRI INGREDIENTI DELLA RICETTA
5. **UN CONSIGLIO:**

***AGGIUNGERE ANCHE LO ZENZERO FRESCO PER UNA
VERSIONE NUOVA E RICCA DI GUSTO OPPURE
PEPERONCINO FRESCO A FINE
COTTURA , E' RICCHISSIMO DI VIT C E POTENTE
ANTIAGING IN QUANTO NEUTRALIZZA I RADICALI
LIBERI***

MA SE LE COTTURE PRODUCONO SOSTANZE CANCEROGENE?..

L'ACCADEMIA EUROPEA DI NUTRIZIONE CULINARIA IN COLLABORAZIONE CON L'UNIVERSITA' DI PARMA, NEL 2016 HA SVOLTO UNA RICERCA CON LO SCOPO DI METTERE A PUNTO IL MIGLIOR METODO DI COTTURA PER GLI ALIMENTI A RISCHIO.

- L'ACRILAMMIDE E' UN NEUROTOSSICO:
AZIONE TOSSICA SULLE CELLULE DEL SISTEMA NERVOSO.
- L'ACRILAMMIDE E' GENOTOSSICO:
PUO' PORTARE ALLO SVILUPPO DI TUMORI
- NON ESISTE UNA DOSE SOTTO LA QUALE NON CI SONO RISCHI (OMS)

GLI ALIMENTI PIU' A RISCHIO SONO :

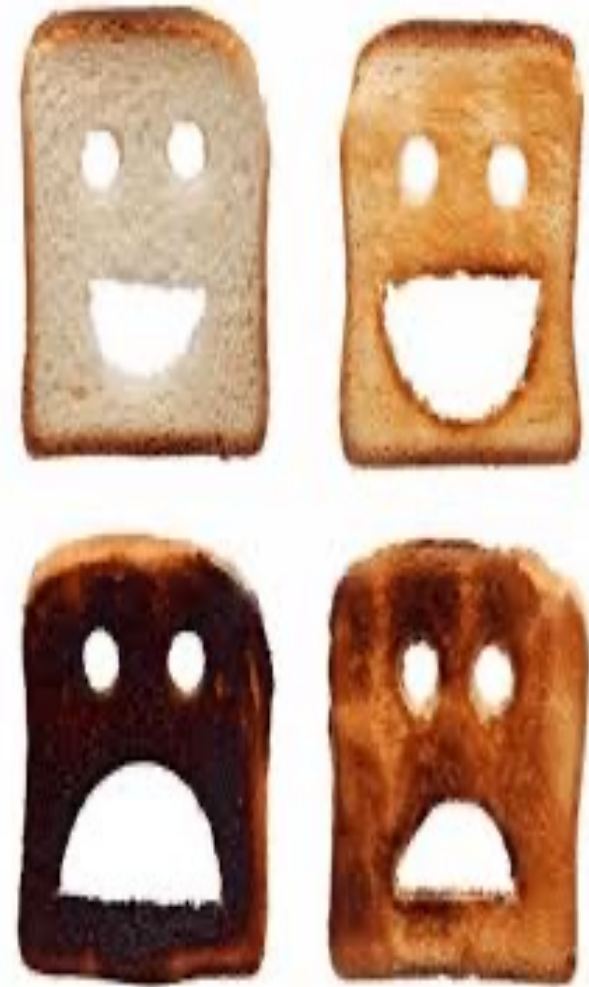
- LE PATATE: PATATE CHIPS, PATATE FRITTE A STICK, PATATE ARROSTO
- I BISCOTTI
- I CEREALI (I FARINACEI COME PANE, GRISSINI, CRACKERS, PIZZA)
- IL CAFFE'
- EFSA HA STIMATO CHE L'ESPOSIZIONE DEI BAMBINI E' 2-10 VOLTE MAGGIORE DEGLI ADULTI.

ACRILAMMIDE



COME RIDURRE LA FORMAZIONE DI ACRILAMMIDE IN CUCINA ?

- **PATATE E CEREALI VANNO DORATI E NON CARBONIZZATI.**
- E' FONDAMENTALE **IL CALORE**: NON C'E' ACRILAMMIDE NELLE PATATE BOLLITE O NELLA MOLLIKA DEL PANE.
- CONTROLLARE TEMPI E TEMPERATURE DI COTTURA (FORNO, FRIGGITRICE), **PREFERIRE LA COTTURA A BASSE TEMPERATURE PER TEMPI PIU' LUNGI**
- **UTILIZZO DI TE VERDE (3%) NELLE PANATURE** E' UTILE A RIDURRE LA FORMAZIONE DI ACRILAMMIDE
- **PRIMA DI FRIGGERE O CUOCERE LE PATATE AL FORNO, BOLLIRLE IN ACQUA E ACETO PER 8 MIN**, L'ACIDITA' RALLENTA LA FORMAZIONE DI ACRILAMMIDE E LA PRECOTTURA RENDERA' PIU'BREVE LA COTTURA AL FORNO O LA FRITTURA (SE AL FORNO A 140-160° PER 20 MIN A 180-200 C° L'ACRILAMMIDE SI PRODUCE IN ALTE QUANTITA.')
- **AD APRILE 2018 ENTRERA' IN VIGORE IL REGOLAMENTO EUROPEO 20 NOVEMBRE 2017, N.2158 CHE OBBLIGA CUOCHI, PASTICCERI, PIZZAIOLI E INDUSTRIE A RIDURRE I LIVELLI DI ACRILAMMIDE CON METODI DI COTTURA A BASSO IMPATTO DI ACRILAMMIDE : «IL CANCEROGENO CHE ALIMENTA GLI ALIMENTI»**



QUINDI.. *COSA METTIAMO IN TAVOLA?*

Un'alimentazione ricca di frutta, verdura, legumi, cereali anche integrali, pesce e oli vegetali, primo fra tutti l'olio extravergine di oliva, e con un moderato consumo di tè, caffè e alcol *è preventiva nei confronti dei tumori e delle malattie metaboliche.*

Anche molte malattie rare, come i difetti del tubo neurale nel feto, si prevengono con un'alimentazione ricca di frutta e verdura (folati).



ANTIOSSIDANTI NEL PIATTO...



«NON PIZZA»
CHEF STELLATO PAOLO CAPPuccio
MASTER IN NUTRIZIONE CULINARIA

Le coppie vincenti:

- Una cioccolata calda ... con l'acqua
- Tè verde all'italiana: senza latte
- I carotenoidi: più efficaci se accompagnati dai grassi
- "Pummarola": rigorosamente con Vitamina E
- Curry e pepe nero
- Ferro e Vitamina C
- Ceci e succo di limone
- ACE con noci

QUALI SONO GLI UNICI VERI ANTIOSSIDANTI?

STUDI A LIVELLO MONDIALE HANNO VERIFICATO L'AZIONE ANTIOSSIDANTE IN VIVO SOLO DI:

- ① UNA DELLE 8 FORME DELLA **VITAMINA E**:
ALFA R-R-R TOCOFEROLO
- ② DEL **LICOPENE**
- ③ DELLA **VITAMINA C**



MA IL POTERE DEGLI ANTIOSSIDANTI DIPENDE DA:

- ✓ Quantità di kcal della dieta
- ✓ Quantità di grassi della dieta
- ✓ Indice glicemico della dieta
 - ✓ Abbinamenti
 - ✓ Biodisponibilità
 - ✓ Metodi di cottura

E I SUPPLEMENTI ?

LA RICERCA SCIENTIFICA HA DIMOSTRATO CHE *I SUPPLEMENTI VITAMINICI HANNO UN'EFFICACIA NOTEVOLEMENTE INFERIORE RISPETTO A QUELLA DEGLI ALIMENTI CHE LI CONTENGONO.*

LE CAUSE NON SONO DEL TUTTO CHIARE: SEMBRA CHE *LA BIODIPONIBILITA' DELLE VITAMINE SIA POTENZIATA DA ALTRI COMPONENTI DEGLI ALIMENTI.*

ALCUNI SUPPLEMENTI POSSONO ESSERE DANNOSI SE ASSUNTI IN ECCESSO COME LA VIT E, IL BETACAROTENE E L' ACIDO FOLICO.



CURCUMA + PEPE NERO = LINEE PERFETTA

- CONTIENE UN POLIFENOLO, **LA CURCUMINA**, CHE LE RICERCHE SCIENTIFICHE HANNO DIMOSTRATO AVERE TANTE PROPRIETA' POSITIVE:
- **INIBISCE LA FORMAZIONE DI CELLULE GRASSE** IL SUO ASSORBIMENTO INTESTINALE E' MOLTO BASSO SE NON VIENE **ACCOSTATA ALLA PIPERINA DEL PEPE NERO, CHE STIMOLA I VILLI INTESTINALI E NE AUMENTA L'ASSIMILAZIONE FINO A 2000 VOLTE.**
- DATO CHE LA CURCUMA NON HA UN SAPORE SPICCATO COME QUELLO DEL CURRY (SPEZIA CHE CONTIENE LA CURCUMA) **POSSIAMO AGGIUNGERLA IN PIATTI CHE GIA' NELLA TRADIZIONE SONO FATTI CON IL PEPE NERO: COME NELLA PASTA ALLA CARBONARA !**



UN PO' DI CURCUMINA NELLE RICETTE

...

LA CURCUMINA HA MOSTRATO **EFFETTI PROTETTIVI** IN MODELLI SPERIMENTALI DIVERSI NEI CONFRONTI DI:

1. **ARTERIOSCLEROSI**
2. **AUMENTO PONDERALE**

LA CURCUMINA AUMENTA INOLTRE:

- **LA PRODUZIONE ENDOGENA DI ENZIMI ANTIOSSIDANTI E INIBISCE LA RISPOSTA INFIAMMATORIA.**
- **LE PERFORMANCES COGNITIVE IN VECCHIAIA E IL TONO DELL'UMORE.**



LE BASI SCIENTIFICHE

- PATROCINIO DEL MINISTERO DELLA SALUTE
- LINEE GUIDA CREA PER UNA CORRETTA ALIMENTAZIONE (EX INRAN: CENTRO DI RICERCA PER GLI ALIMENTI E LA NUTRIZIONE)
- LINEE GUIDA OMS (ORGANIZZAZIONE MONDIALE DELLA SANITA')
- LINEE GUIDA EFSA (AUTORITA' EUROPEA PER LA SICUREZZA ALIMENTARE)
- LINEE GUIDA DEL WORLD CANCER RESEARCH FUND INTERNATIONAL
- **STUDI E RICERCA DELL'ASSIC : ASSOCIAZIONE PER LA SICUREZZA NUTRIZIONALE IN CUCINA** : PUNTO DI RIFERIMENTO IN ITALIA PER LA RICERCA SCIENTIFICA E LA PROMOZIONE DELLA CUCINA DEL BENESSERE.

BIBLIOGRAFIA AGGIUNTIVA:

"ANTIAGING CON GUSTO"

Dott.ssa Chiara Manzi, massima esperta in Europa di Culinary Nutrition e Cucina Antiaging.

«CUCINA EVOLUTION BUONA DA VIVERE» Dott. ssa Chiara Manzi



PER CONCLUDERE...



**DRINKS MULTIVITAMINICI PRIVI DI
CALORIE E...**



RICCHI DI ANTIOSSIDANTI

hanno meno calorie e più fibre
di 100 g di riso in bianco
condito con un cucchiaino di olio



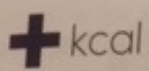
kcal 442



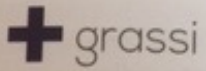
grassi 11 g



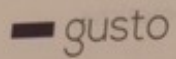
fibre 1 g



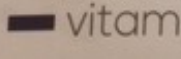
kcal



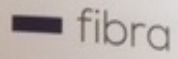
grassi



gusto



vitamine



fibra



PASTA ALLA CARBONARA

KCAL 395 GRASSI 10 g FIBRE 7 g

+ VITAMINE + ANTIOSSIDANTI + GUSTO

– GRASSI – CALORIE + FIBRA

*A «DIETA»
O CUCINARE
CON GUSTO
ANTI-AGE?*



*GRAZIE PER AVER INTRAPRESO
CON ME QUESTO VIAGGIO
DOVE*

*«LA SALUTE PASSA DALLA
CUCINA!»*

