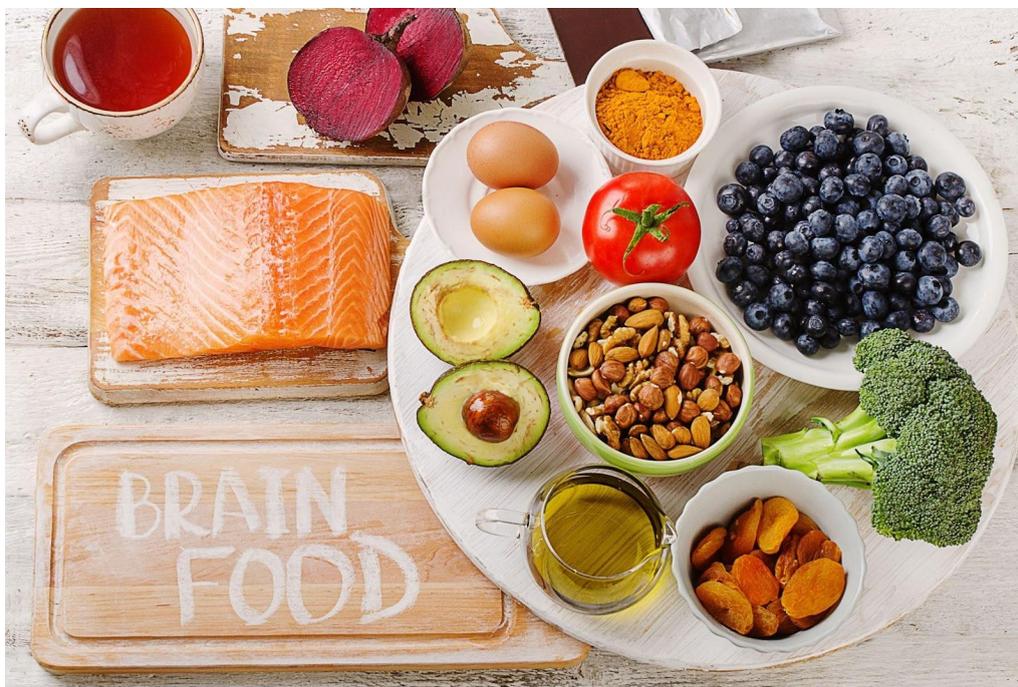


## **MANUALE NUTRI-MENTE 2.0**

### **DALLA PROGETTAZIONE ALLA CUCINA DEI CIBI AMICI DEL CERVELLO**



RICETTE E SPUNTI DI RIFLESSIONE PER UNA  
**PREVENZIONE PRIMARIA DEL DECADIMENTO COGNITIVO**

*NATO DALLA COLLABORAZIONE TRA*

**ULSS 6**

**CDCD (Centro Disturbi Cognitivi e Demenze) ALTA PADOVANA e**

**SERVIZIO DIETETICO DELL' OSPEDALE DI CITTADELLA**

**&**

**L'ENAIP VENETO SEDE DI PIAZZOLA SUL BRENTA**

## SVILUPPI, COLLABORAZIONI E PRIMI FRUTTI

Abbiamo concluso il manuale Nutri-Mente citando l'immagine del contadino che solca la terra e attende che essa dia i suoi frutti. A distanza di un anno dalla pubblicazione del manuale, il CDCD ha pensato di lanciarsi nell'impresa coraggiosa di coinvolgere coloro che imparano a lavorare gli ingredienti per poi farli diventare piatti saporiti, colorati e profumati: gli allievi della scuola di cucina. Si è poi avvalso ancora una volta del prezioso aiuto del Servizio Dietetico dell'Ospedale di Cittadella per l'analisi e il bilanciamento dei fattori nutrizionali.

Abbiamo pensato di rendere il nostro manuale "operativo" chiedendo proprio ai giovani cuochi della scuola ENAIP di Piazzola sul Brenta guidati dal loro professore di cucina Matteo Marini, di costruire un menù con ingredienti amici del cervello e dopo **molto lavoro** e **lunghe riflessioni** da parte dell'insegnante e dei suoi allievi di cucina....



...è nato il manuale **Nutri-Mente 2.0** che raccoglie le ricette create con gli alimenti amici del cervello.

Nelle pagine seguenti saranno descritte le ricette, correlate da foto e tabella nutrizionale.



Speriamo che in questo modo le ricette possano raggiungere le cucine di molte persone dei comuni dell' Alta Padovana, stimolando magari anche la curiosità verso nuovi abbinamenti e nuovi sapori...tutti rigorosamente amici del cervello.

**MENU' a CURA DELLE CLASSI SECONDA E TERZA ANNO SCOLASTICO  
2022 - 2023 DELLA SCUOLA ENAIP di PIAZZOLA SUL BRENTA  
SU RICETTE DEL PROFESSORE MATTEO MARINI**



**ANTIPASTI (a cura della Classe 3° di Cucina )**

***Cotoletta di Cavolfiori in ciuffi e salsa allo yogurt greco***

**PRIMI (a cura della Classe 2° di Cucina )**

***Gnocchi di patate e ragù di lenticchie***

**SECONDI (a cura della Classe 3° di Cucina )**

***Seppie in umido***

**DESSERT (a cura della Classe 2° di Cucina )**

***Gelato alla frutta***



**ANTIPASTO**

*(a cura della Classe 3° di Cucina anno scolastico 2022 - 2023 )*

**COTOLETTA DI  
CAVOLFIORE  
con ciuffi di Salsa  
Yogurt**



## INGREDIENTI E PREPARAZIONE



# COTOLETTA DI CAVOLFIORE

## Ingredienti per 4 pesone

- Cavolfiore 800g
- Farina di ceci 200g
- Fiocchi d'avena 300g
- Acqua 300 mL
- Paprika affumicata 5g
- Sale 2g
- Yogurt greco 400g
- Lime 4g
- Aglio 5g
- Erba cipollina 3g

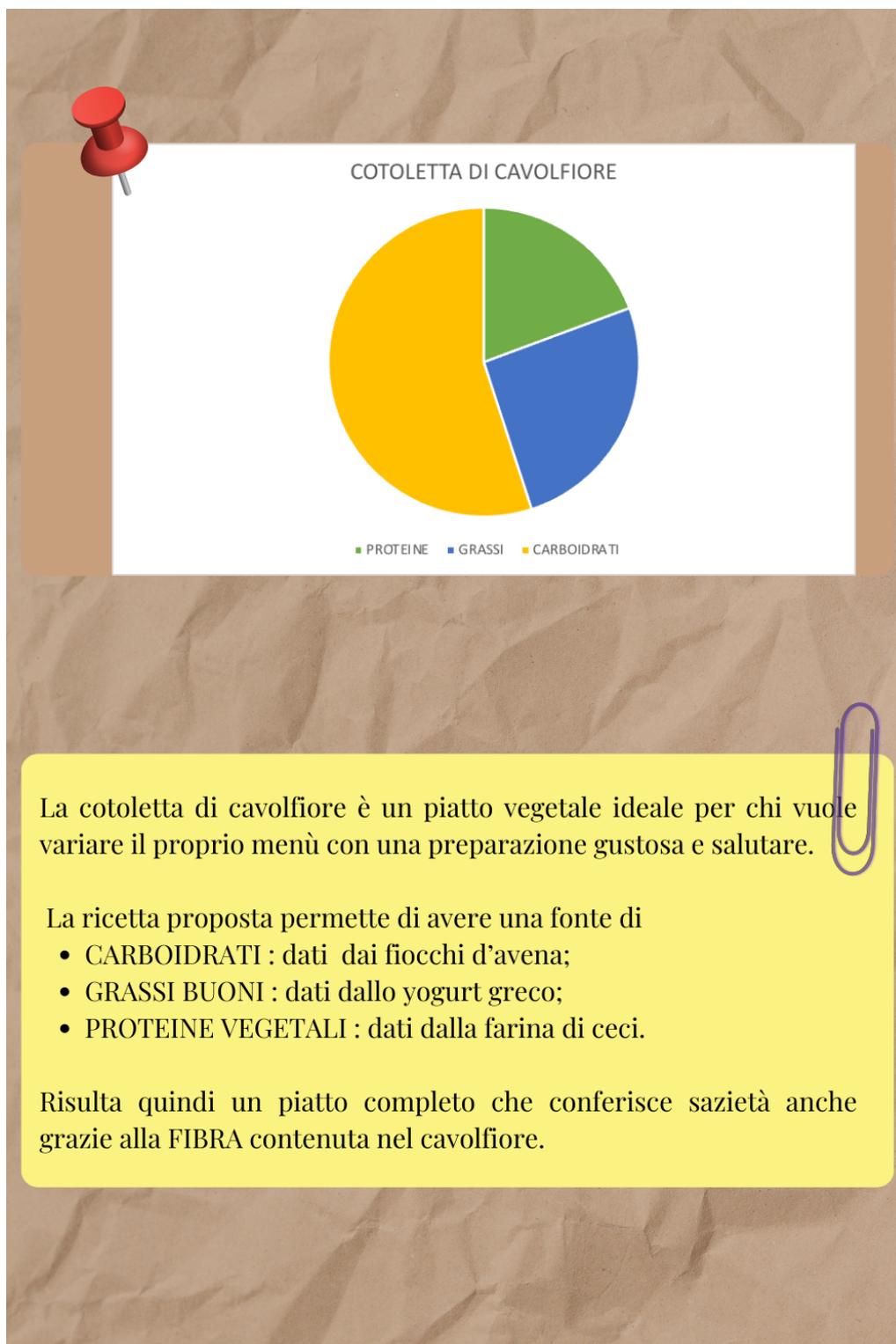


## Procedimento

- Mondare e lavare il cavolfiore e separarne i fiori
- Sbollentarli in forno a vapore per 5 min o cucinarli solo a vapore per 15 min.
- Raffreddarli
- Amalgamare farina di ceci e acqua per ottenere una pastella (che in tutto e per tutto sostituisce la più classica panatura a base di uova) aggiungervi sale e paprika affumicata che ne darà un aroma più ricercato e pastello i fuori;
- passare i fiori pastellati nei fiocchi d'avena
- Cuocerli in forno ventilato a 160° per 15 min. Se si preferisce un risultato più d'orato ultimare la cottura in padella con un filo di olio.
- Ultimare il piatto unendo yogurt greco, lime, aglio tritato ed erba cipollina per ottenere una salsa yogurt da intingolo, ottima per dare equilibrio al piatto.



## VALORE NUTRITIVO E CURIOSITA'



**PRIMO PIATTO**

*(a cura della Classe 2° di Cucina anno scolastico 2022 -2023 )*

# GNOCCHI AL RAGÙ DI LENTICCHIE



## INGREDIENTI E PREPARAZIONE



# GNOCCHI AL RAGÙ DI LENTICCHIE

## Ingredienti per 4 persone

### GNOCCHI

- Patate 760g
- Uova: 1
- Farina: 200

### RAGÙ\*

- Carote: 1
- Cipolla: 1
- Lenticchie 100g
- olio 1 cucchiaio

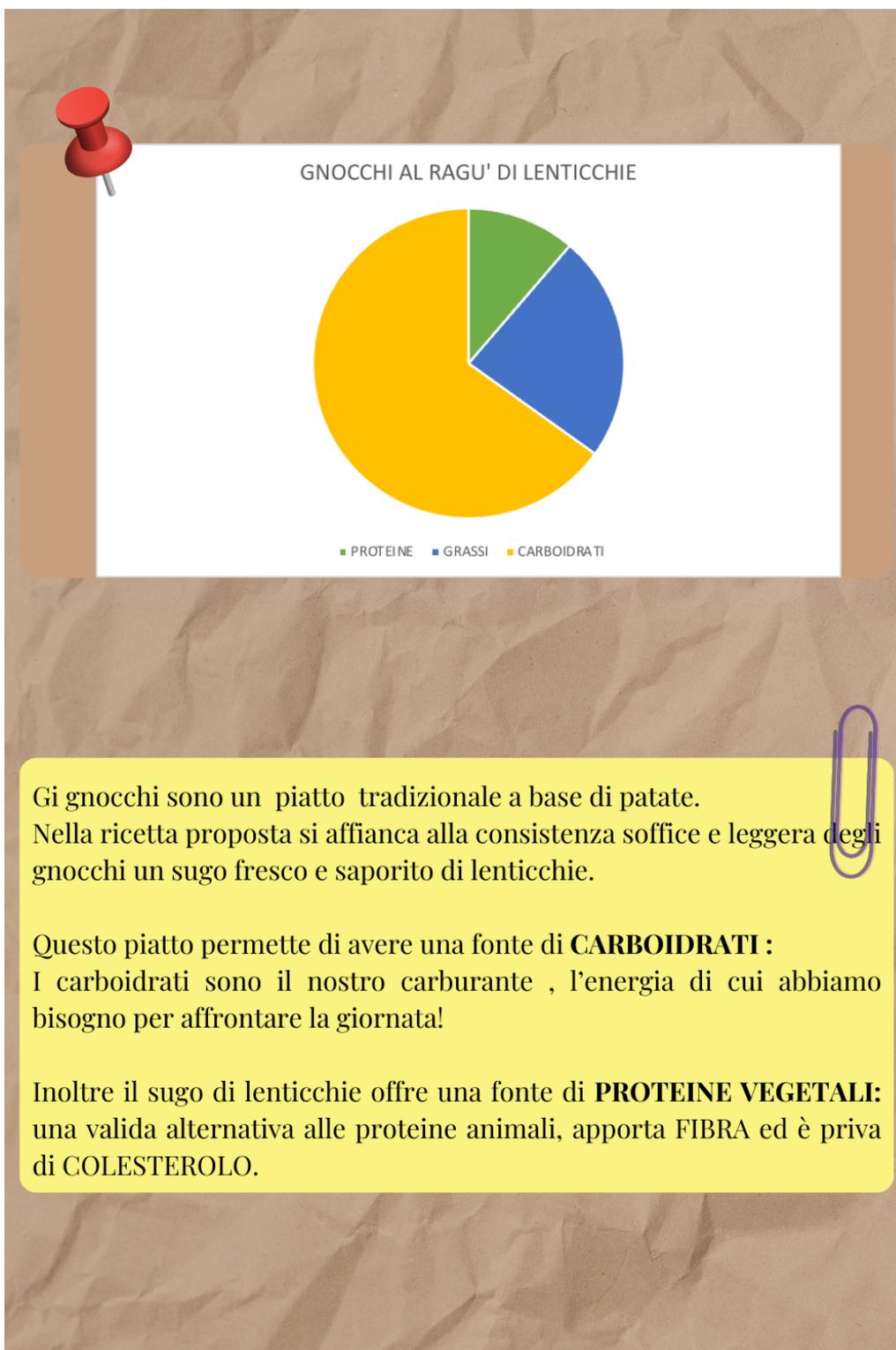


## Procedimento

- Bollire le patate con la buccia fino a quando non risultino completamente morbide;
- Sbucciarle e schiacciarle e poi lasciarle raffreddare
- Impastare le patate con uovo e farina, fino a ottenere un composto omogeneo;
- Tagliarlo formare dei “salamini” e formare gli gnocchi.
- Tritare cipolla e carote, rosolarle in una padella con in filo di olio, aggiungere le lenticchie e coprirle d’acqua,
- Lasciare cuocere per 20 min.
- Bollire gli gnocchi in acqua calda e saltarli nel ragù di lenticchie.



## VALORE NUTRITIVO E CURIOSITA'



**SECONDO**

*(a cura della Classe 3° di Cucina anno scolastico 2022 -2023 )*

# SEPPIE IN UMIDO



## INGREDIENTI E PREPARAZIONE



# SEPIE IN UMIDO

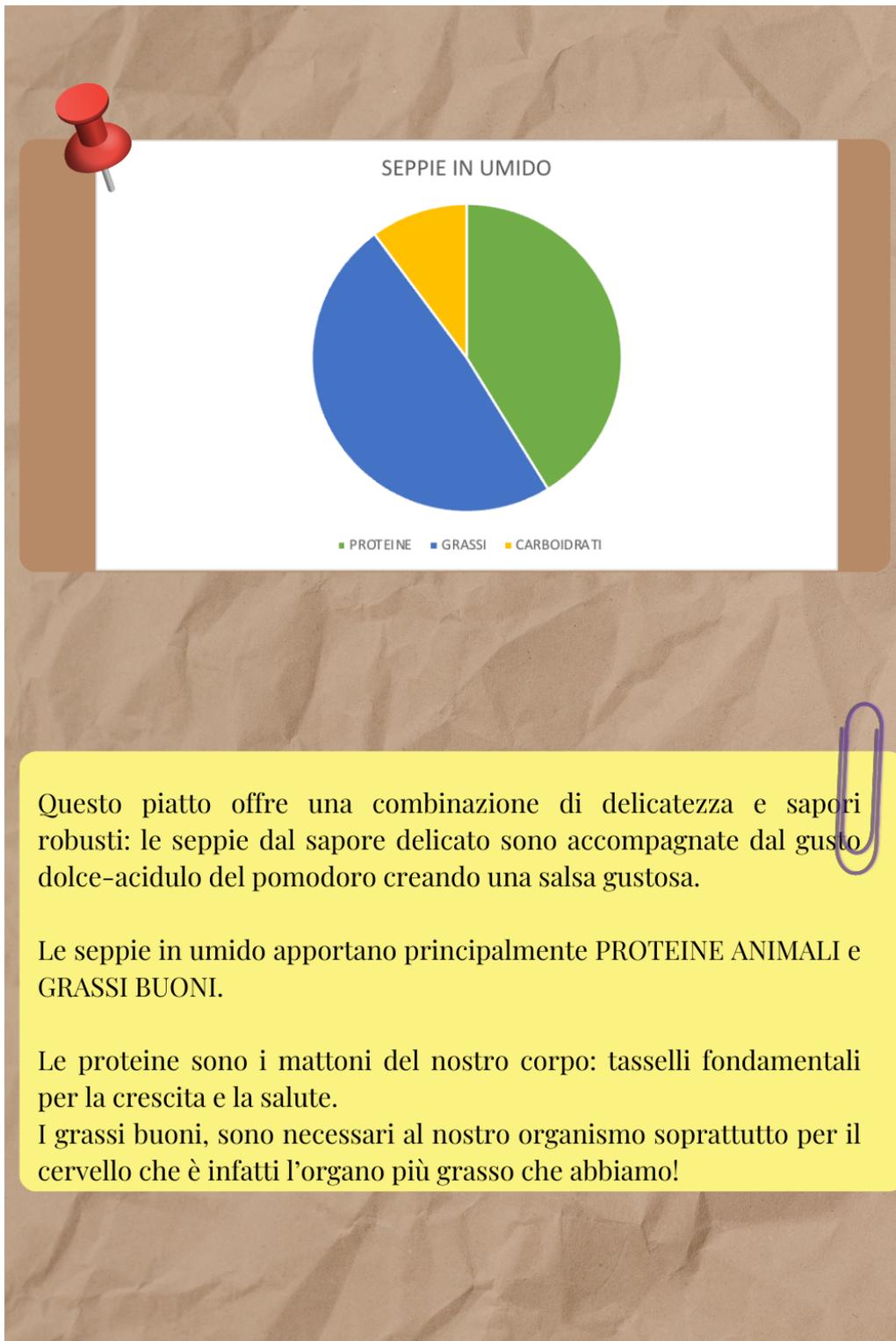
## Ingredienti per 4 persone

- Seppie 1 kg
- Pomodori pelati o salsa 700g
- Cipolle bianche 160g
- Vino bianco 70g
- Aglio 1 spicchio
- Prezzemolo q.b.
- Olio evo q.b.
- Sale e pepe

## Procedimento

- Tritare la cipolla, in una pentola versare l'olio, unire la cipolla e stufarla a fuoco dolce per circa 10 min. Quando la cipolla sarà appassita aggiungere i pomodori, salare, pepare e coprire con un coperchio;
- Abbassare il fuoco lasciate cuocere per 20-25 min a fiamma bassa;
- Nel frattempo pulire le seppie; pulire l'interno della testa ed eliminare il becco che si trova al centro dei tentacoli;
- Tagliarle a strisce di 1 cm;
- Prendere un'altra padella versare un filo di olio, uno spicchio di aglio e lasciare d'orare; versare le seppie e rosolate per 2-3 minuti a fiamma viva;
- Quando il liquido di cottura si sarà asciugato sfumare con il vino bianco e lasciarlo evaporare completamente quindi eliminare l'aglio
- versare le seppie nella pentola con il pomodoro e lasciarle cuocere per 30-45 min
- Trascorso il tempo di cottura, aggiungete il prezzemolo tritato e servite.

## VALORE NUTRITIVO E CURIOSITA'



Questo piatto offre una combinazione di delicatezza e sapori robusti: le seppie dal sapore delicato sono accompagnate dal gusto dolce-acidulo del pomodoro creando una salsa gustosa.

Le seppie in umido apportano principalmente **PROTEINE ANIMALI** e **GRASSI BUONI**.

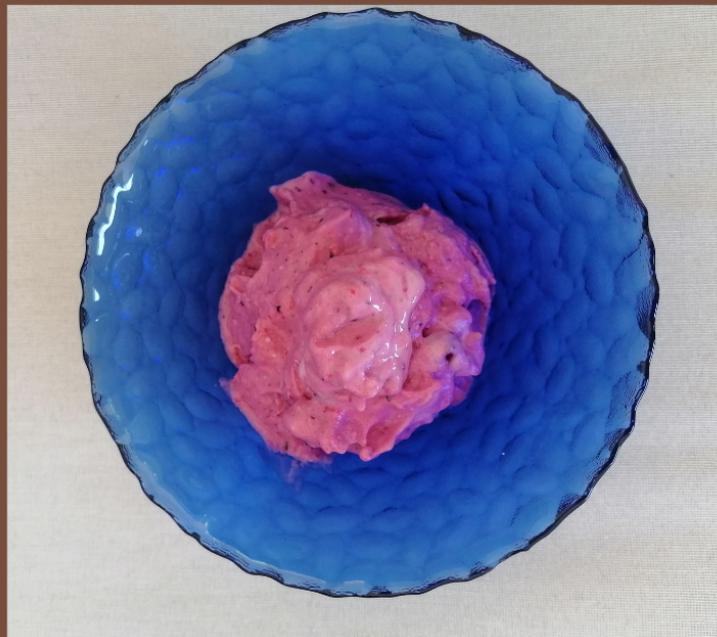
Le proteine sono i mattoni del nostro corpo: tasselli fondamentali per la crescita e la salute.

I grassi buoni, sono necessari al nostro organismo soprattutto per il cervello che è infatti l'organo più grasso che abbiamo!

**DESSERT**

*(a cura della Classe 2° di Cucina anno scolastico 2022 -2023 )*

# GELATO ALLA FRUTTA



## INGREDIENTI E PREPARAZIONE...



# GELATO ALLA FRUTTA

## Ingredienti per 4 pesone

- Banana 200g
- Frutta fresca 350g
- Latte 40g



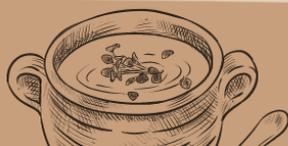
## Procedimento

- Sbucciare la banana e lavare e pulire la frutta;
- Metterla in un congelatore per una notte;
- Inserire in un frullatore la frutta congelata e frullarla;
- Quando la frutta comincerà aspezzettarli aggiungere il latte;
- Frullare fino a che il composto non risulti omogeneo;

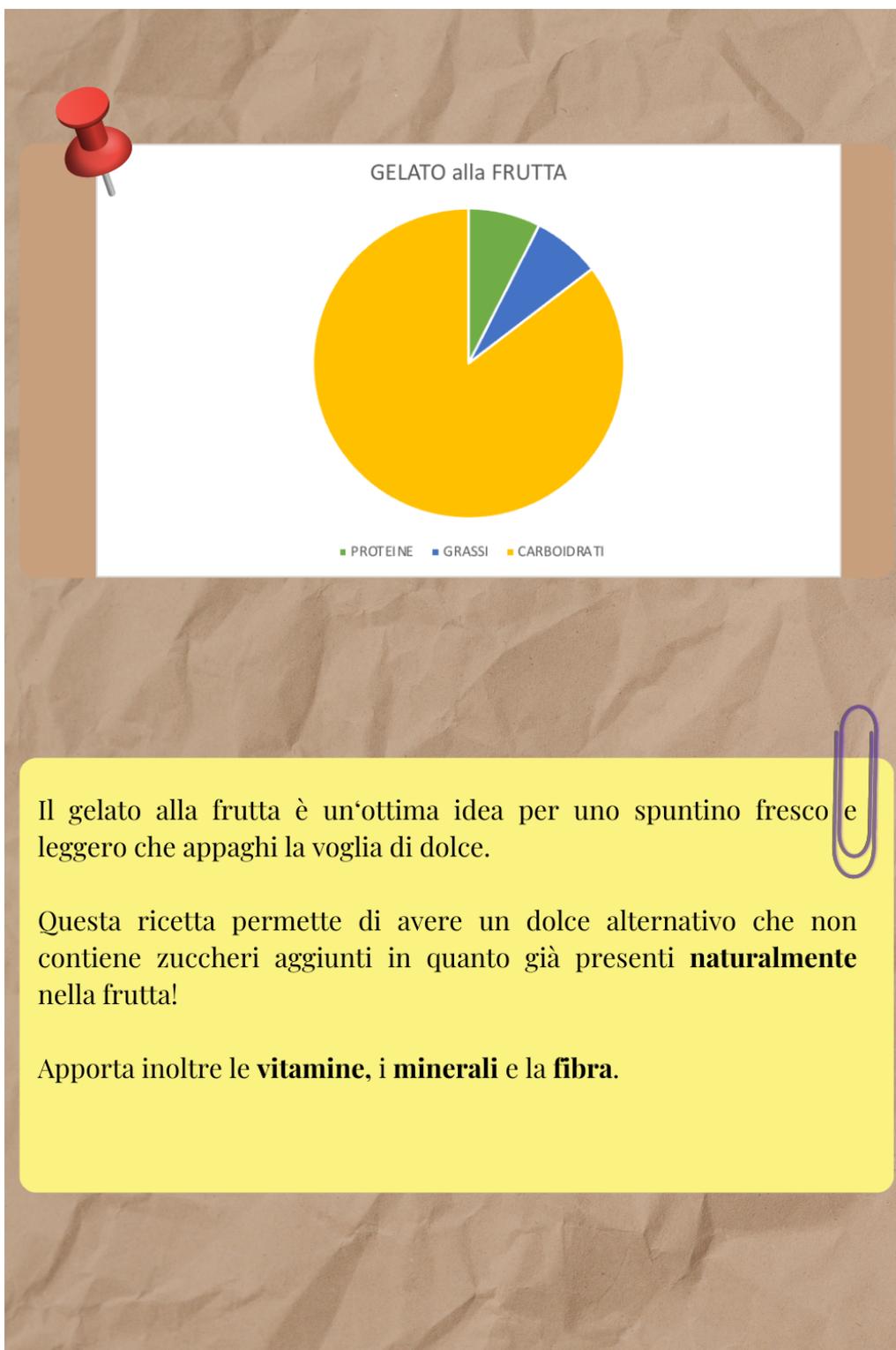


Nota:

Questo composto si ottiene anche senza la banana, ma la caratteristica tipica del gelato appena mantecato viene dato solamente dalle caratteristiche di questo frutto.



## VALORE NUTRITIVO E CURIOSITA'



## CONCLUDENDO

Chi leggerà questo manuale avrà la possibilità di scoprire abbinamenti e gusti nuovi tutti all'insegna della salute del cervello! La prevenzione PRIMARIA è quella che nasce a monte, dove ancora la problematica non si è manifestata. Una delle definizioni più esaustive del concetto di prevenzione primaria è la seguente:

*“È la forma classica e principale di prevenzione e comprende tutti gli interventi destinati ad ostacolare l'insorgenza delle malattie nella popolazione, combattendo le cause e i fattori predisponenti. Spesso l'intervento mira a cambiare abitudini e comportamenti scorretti”*

Con il manuale Nutri-Mente **2.0** abbiamo voluto rendere operativo ciò che nel manuale precedente avevamo raccontato. L'importanza del cibo, come nutrimento **VIVO**, l'attenzione al cibo come possibile fonte di **RISCHIO** e l'esperienza della **CONDIVISIONE** che il mangiare insieme consente.

Chiunque abbia sperimentato il vivere con una persona affetta da decadimento cognitivo, sa dolorosamente come le problematiche che ruotano attorno al cibo siano un problema molto sentito.

Chiunque abbia fatto esperienza di malattia di un proprio caro, si chiede anche cosa fare in prima persona, per evitare lo stesso percorso. Non esistono ricette “magiche” che se seguite ci possano preservare da future o possibili malattie, ma esistono comportamenti, anche nell'ambito dell'alimentazione, che se agiti con costanza nel tempo, possono ridurre il rischio di inciampare nella malattia.

Siamo anche fiduciosi che l'esperienza fatta insieme ai “futuri” cuochi della scuola ENAIP di Piazzola sul Brenta, possa gettare un ponte tra le vecchie e le nuove generazioni di consumatori di cibo e possa in questo modo lentamente cambiare anche la consapevolezza dell'importanza che il cibo ha per la nostra salute. La scrittrice e nutrizionista Adelle Davis coniò la famosa massima “*Eat breakfast like a king, lunch like a prince, and dinner like a pauper*”



ovvero “*fai la colazione da re, il pranzo da principe e la cena da povero*”.

Con ciò poneva l'attenzione sull'importanza del bilanciamento degli alimenti poiché, sempre per citare la Davis, “*In effetti, siamo molto*

*più di ciò che mangiamo, ma ciò che mangiamo può tuttavia aiutarci ad essere molto più di ciò che siamo.*”

**MANUALE NUTRI-MENTE 2.0**

**DALLA PROGETTAZIONE ALLA CUCINA DEI CIBI AMICI DEL CERVELLO**



*A cura della Dott.ssa Alessandra Addis Neuropsicologo del CDCD 4  
e  
della Dott.ssa Eleonora Frasson del Servizio Dietetico Ospedale di Cittadella*