



SUPPLEMENTO

MT magazine

GIUGNO 2020

Consigli e Ricette

a cura della **Classe 3D**

coordinata dal prof. **GIOVANNI MAZZUCA**

È inutile negarlo, ci troviamo in un momento particolarmente difficile. La situazione attuale ha sicuramente stravolto i nostri stili di vita, aumentando di molto la sedentarietà e riducendo, di conseguenza, il nostro dispendio energetico.

Tuttavia confinati in casa, con attività lavorativa e fisica nulla, ridotta o riadattata, si rischia di mangiare più del necessario, introducendo dunque più calorie di quante ne consumiamo giornalmente. Non sappiamo come occupare il tempo, ed è facile incappare nella cosiddetta “FAME DA NOIA”. Inoltre siamo alla ricerca di continui “PICCOLI PIACERI”, che ritroviamo in quei cibi capaci di “gratificarci” solo apparentemente, come dolci, aperitivi “fai da te”, ecc. Oltre ad andare incontro a probabili incrementi di peso, c’è il rischio di veder peggiorare la propria performance atletica, ma anche il proprio aspetto.



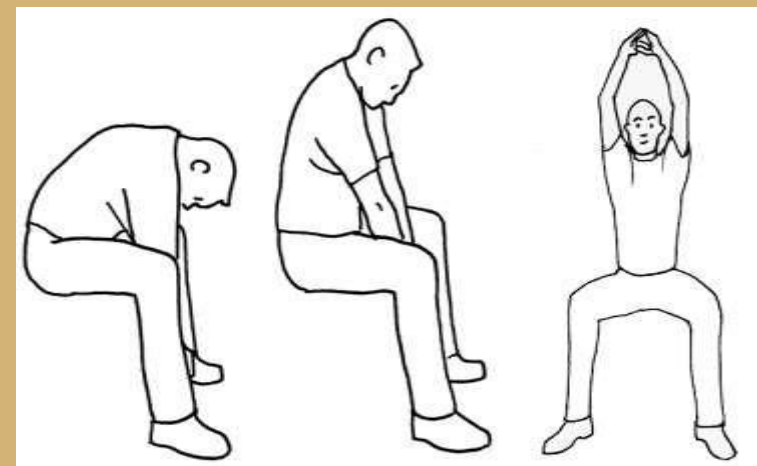
SEGUENDO QUESTI PICCOLI E SEMPLICI CONSIGLI
POTRAI PRENDERTI CURA DI TE!

UNO - ORGANIZZA LA TUA ROUTINE QUOTIDIANA

Orario sveglia, orario pasti, attività lavorativa, attività fisica, uscite necessarie.

DUE - ATTIVITÀ FISICA

Fai almeno 30 / 45 minuti di attività fisica al giorno, usando pesi, ma anche bottiglie piene d'acqua o sedie come attrezzi, o meglio guardando i tutorial presenti sui social o quelli che possono essere inviati in privato su richiesta dai propri personal trainer, coach ed allenatori.



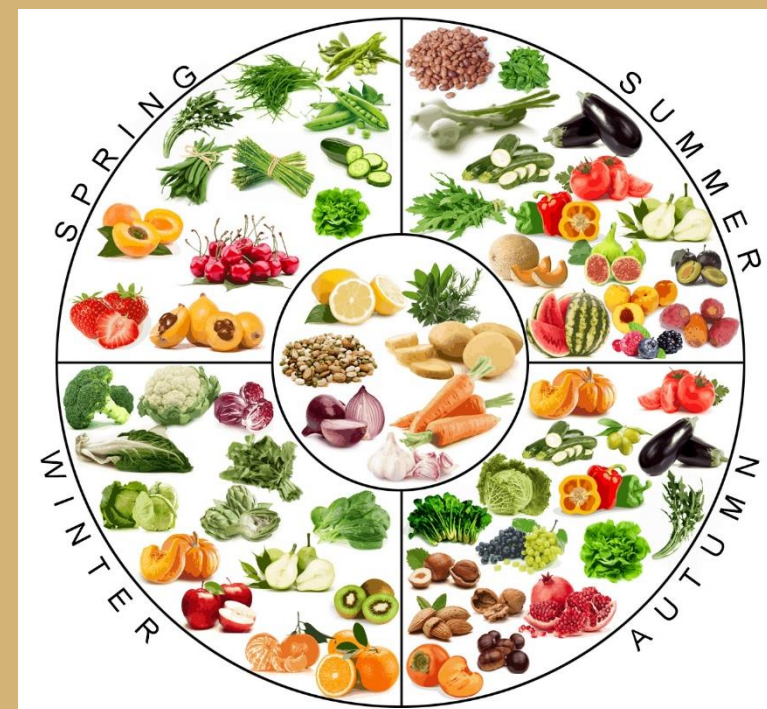
6 consigli per te

TRE - CREATIVITA'

MENO ESCI PER FARE LA SPESA MEGLIO È!
Prova nuovi alimenti, nuove ricette e mettiti alla prova in cucina, preparando ad esempio la pasta o la pizza fatta in casa o il tuo dolce preferito.

QUATTRO - CONSUMA ALIMENTI DI STAGIONE

Garantisci al tuo organismo tutti i nutrienti di cui ha bisogno, in particolare Vitamine e Sali Minerali, normalmente contenuti nella frutta e nella verdura (arance, fragole, mele, kiwi, fagiolini, cetrioli, finocchi, cicoria, peperoni, broccoli, cime di rapa, ecc.)



CINQUE - SPESA INTELLIGENTE

Riduci le uscite, ed acquista alimenti a LUNGA CONSERVAZIONE o che possono essere RIUTILIZZATI. Congela carne, pesce e verdura, e nel tuo carrello non far mancare i legumi, i cereali integrali, la frutta secca, ed il cioccolato fondente.

SEI - ALIMENTATI IN BASE AI TUOI OBIETTIVI

Se vuoi dimagrire, riduci le porzioni (senza esagerare!).
Se continui ad allenarti imposta il tuo pasto principale in prossimità della tua sessione di allenamento.
Se vuoi mantenere il tuo peso occhio ai fuoripasto!



ATTENZIONE!

IN QUARANTENA SI «CONSUMA DI MENO»

Hai capito bene! In questa situazione tutti noi tendiamo a «consumare meno energie». Questo perché nonostante i piccoli allenamenti quotidiani o le passeggiate con il proprio cane, viviamo con un ritmo decisamente meno frenetico rispetto a prima. Per tale motivo dovrai necessariamente modificare le tue abitudini alimentari se non vorrai incorrere in qualche sorpresa! E allora ricapitoliamo!

1. Riduci i fuori pasto
2. Limita gli eccessi alimentari
3. Riduci le porzioni
4. Pratica attività fisica regolare



ATTENZIONE!

COME GESTIRE GLI «ECESSI ALIMENTARI»

Anche la persona più attenta può facilmente cadere in questo periodo di forte stress, nella trappola degli «eccessi alimentari». Tuttavia anche questi eccessi possono essere gestiti facilmente e non rappresenteranno un grande problema.

Ecco alcuni utili consigli:

1. Non esagerare un eccesso SÌ, dieci NO!
2. In vista dell'eccesso, limita le porzioni del pasto precedente
3. In vista dell'eccesso, consuma un piccolo spuntino, in modo da non arrivare affamato. Una manciata di frutta secca oppure uno yogurt rappresentano delle ottime alternative come spuntini pre eccesso



4 Ricette per te

Per queste ricette ti serviranno
i seguenti ingredienti:

- Banane
- Olio di Semi
- Uova
- Frutta secca
- Farina preferibilmente integrale
- Zucchero di canna
- Limoni
- Bicarbonato
- Lievito
- Pepe nero
- Riso Venere
- Salmone affumicato
- Rucola
- Lonza di Maiale
- Prezzemolo
- Zucchine
- Curcuma in polvere
- Pangrattato
- Parmigiano (o Grana Padano) grattugiato

LISTA DELLA SPESA





BANANA BREAD

Ideale per una prima colazione ricca di vitamine, in particolare del gruppo B e di sali minerali. Se gradito, può essere accompagnato da un velo di marmellata alla frutta o di miele di acacia. Infine può essere completata da una manciata di frutta secca a scelta, ricca di sali minerali, antiossidanti ed acidi grassi buoni omega 3 ed omega 6.

INGREDIENTI

2 banane mature
50 ml di acqua
60 gr di olio di semi
1 limone (scorza e succo)
2 uova
150 gr di zucchero di canna
250 gr di farina (preferibilmente integrale)
Un cucchiaino di bicarbonato + un cucchiaino di lievito

PREPARAZIONE

Sbucciate le banane e tagliatele a rondelle. Versatele in una ciotola e irrorate con il succo di limone per evitare che anneriscano. Schiacciatele con una forchetta per ridurle in purea e tenete da parte. In un'altra ciotola versate il burro a pezzetti, morbido ma ancora plastico, e lo zucchero. Lavorate con le fruste elettriche e quando avrete ottenuto un composto omogeneo aggiungete le uova, possibilmente una alla volta per incorporarle meglio. Unite un pizzico di sale, poi versate la purea di banane. Mescolate con una marisa e proseguite unendo la farina setacciata con il bicarbonato e il lievito. Aromatizzate con la cannella e mescolate ancora. Versate l'impasto nello stampo da plumcake delle dimensioni di 22,5x8,5 cm e livellatelo. Cuocete in forno statico preriscaldato a 180° per circa 60 minuti. Fate la prova dello stecchino a fine cottura, poi sfornate il vostro banana bread e lasciatelo raffreddare prima di sformarlo.



INGREDIENTI

350 gr di riso venere
200 gr di salmone affumicato
200 gr di pomodorini pachino
½ bicchiere di vino bianco secco
1 spicchio di aglio
3 cucchiaini di olio extravergine di oliva
Un pizzico di sale
Prezzemolo tritato qb

RISO VENERE CON SALMONE

Ottimo primo piatto, nutriente veloce. È un pasto completo da utilizzare come piatto unico. Combina sia la fonte glucidica, ricca di antiossidanti, ferro e di fibre e sia la fonte proteica in un mix di sapori esaltati dall'olio EVO e dalla scorza grattugiata del limone

PREPARAZIONE

Per preparare il riso venere con salmone iniziate facendo lessare il riso, che richiede circa 18 minuti di cottura: mettetelo prima in un colino e sciacquatelo sotto l'acqua corrente in modo che perda parte dell'amido. Fatelo poi bollire in abbondante acqua salata per il tempo indicato sulla confezione. Nel frattempo preparate il condimento. Lavate i pomodorini e tagliateli a metà o in quarti. Tagliate il salmone a striscioline. In un'ampia padella fate soffriggere lo spicchio di aglio sbucciato nell'olio, quindi calate i pachino e salateli leggermente. Fateli cuocere a fuoco medio due o tre minuti, quindi aggiungete il salmone. Abbassate il fuoco e cuocete per un paio di minuti, mescolando spesso, finché il salmone non avrà cambiato colore. Alzate quindi la fiamma e sfumate con il vino bianco. Lasciate evaporare fino a che non sentirete più l'odore dell'alcool, quindi spegnete il fuoco. Quando il riso venere sarà cotto, scolatelo mantenendo un po' di acqua di cottura, e trasferitelo nella padella. Fatelo saltare per un paio di minuti a fiamma viva, aggiungendo poca acqua di cottura se serve per legare il tutto, e quando sarà ben amalgamato agli altri ingredienti spegnete il fuoco.



SCALOPPINE DI MAIALE AL LIMONE

E' un secondo piatto adatto per un pranzo e una cena rapida, gustosa e nutriente.

INGREDIENTI (3 porzioni)

600 gr di carne di maiale
farina
2 limoni
50 gr di burro
Rosmarino
Sale
Pepe

PREPARAZIONE

Cospargete un piatto di farina e ripassate al suo interno le fette di carne su entrambi i lati. Scuotete delicatamente la farina in eccesso. Fate sciogliere il burro chiarificato e rosolate le fette di carne a fiamma alta per due o tre minuti per lato. Mettete da parte le fette di carne su un piatto da portata e conditele con sale e pepe. Nella stessa padella dove avete cotto la carne, aggiungete il succo di limone e la sua scorza grattugiata, insieme al rosmarino. Lasciate che il tutto si addensi. Versate il sugo così ottenuto sulle vostre scaloppine di maiale al limone, impiattate e servite!



ZUCCHINE GRATINATE PROFUMATE ALLA CURCUMA

E' un contorno veloce, che abbina le zucchine alle proprietà benefiche della curcuma, che rappresenta un ottimo antinfiammatorio e antidolorifico naturale, aiuta la digestione e rafforza il sistema immunitario.

INGREDIENTI (2 porzioni)

4 zucchine piccole
50 gr di mollica di pane
30 gr di parmigiano (o grana) grattugiato
3 cucchiaini da tavola di olio EVO
Curcuma (q.b.)
Sale iodato (q.b.)
Pepe nero (q.b.)

PREPARAZIONE

Lava per bene le zucchine, tagliale a metà e con l'aiuto di un cucchiaino scava l'interno della zuccina fino a formare una piccola barca (da salare in minima quantità). In una ciotola a parte prepara il pepe nero, il formaggio grattugiato e la curcuma. Successivamente mescola il tutto con la mollica di pane. Riempi le zucchine con il preparato ottenuto, ed infine aggiungi una spolverata di curcuma. Riponi in un tegame con un po' di acqua ed un filo d'olio e lasciali gratinare nel forno ventilato a 180° per circa 20/30 minuti.