



Arianna Rossoni
testo alimentazione

Rossella Benetollo
ricette & foto

ALIMENTAZIONE IN EQUILIBRIO

*manuale di nutrizione
e ricette sane per lo sportivo*

IDEA MONTAGNA
EDITORIA E ALPINISMO

Indice

Siamo quello che mangiamo <i>di Franz Rossi</i>	5	Alpinismo	36
Un'idea che prende vita	6	Organizzare la giornata in montagna	40
Mangiare è un atto di sopravvivenza	7	Alimentazione durante la settimana	44
Le basi dell'alimentazione	11	E da bere?	54
La piramide alimentare e il piatto sano	18	Pasticceria naturale	63
Alimentazione e sport	24	Cioccolato	75
Sport e integrazione	30	Lista della spesa	79

idee dolci

Apple butter o salsa di mele	84	Gelato alla fragola e banana	116
Banana bread	86	Gelato banana e pinoli	118
Barrette ai cereali e frutta	88	Muffin al limone e semi di girasole	120
Barrette energetiche	90	Muffin pere, datteri e pinoli	122
Biscotti avocado e cioccolato	92	Muffin banana, zenzero e succo di carota	124
Biscotti al burro di arachidi e cioccolato	94	Muffin di grano saraceno, mandorle, mele e noci Pecan	126
Biscotti fiocchi di avena e banana	96	Pancake banana e cocco	128
Biscotti di quinoa all'arancia	98	Pancake con farina di farro e latte di mandorla homemade	130
Biscotti con fiocchi di cereali	100	Snack di mela e burro di mandorle	132
Biscotti alle mandorle e avena	102	Snack gelato banana e cioccolato	134
Biscotti con farina di mais e mandorle	104	Tartufi mandorle e datteri	136
Biscotti con farina di miglio e cardamomo	106	Torta di mele e papavero	138
Brownies all'olio di cocco	108	Torta di zucca e cioccolato	140
Cestini croccanti di fiocchi di avena	110	Tortine morbide con latte di cocco	142
Crostata rustica con pesche, prugne e more	112		
Granola mandorle e banana	114		

idee salate

Crackers con fiocchi di avena, semi, rosmarino e curcuma	146	Insalata con rucola, avocado e pinoli	162
Crema di melanzane	148	Involtoni crudisti	164
Crocchette di miglio e ceci	150	Melanzane aromatizzate aglio e timo	166
Crostata salata allo yogurt con ricotta, noci e zucchine	152	Melanzane al forno con miglio, pomodorini, feta e curcuma	168
Cous cous di cavolfiore	154	Pancake di ceci con salsa di cetrioli e menta	170
Cous cous di farro integrale con verdure e salsa di avocado	156	Pancake di zucchine e grano saraceno	172
Hummus di ceci e carote, profumato al timo e limone	158	Pane con fiocchi di avena e semi	174
Insalata di zucchine, ceci e pomodorini con sesamo nero	160	Pesto di semi di zucca	176
		Pesto di zucchine, rucola e mandorle	178
		Pomodorini al forno	180
		Sushi vegano con quinoa e avocado	182
		Tartare di avocado, cetrioli e pomodori	184

idee da bere

Acqua aromatizzata pink	188	Succo di mela, rucola e zenzero	198
Acqua aromatizzata green	190	Estratto detossinante	200
Acqua aromatizzata ai frutti di bosco	192	Estratto di melograno, mela, carota e fragola	202
Bibita remineralizzante	194	Estratto di cavolo rosso, mela e susine	204
Estratto di ananas, arancia e cetriolo	196		
Bibliografia e ringraziamenti	206		

La piramide alimentare e il piatto sano

Fino a non molto tempo fa i nutrizionisti usavano l'immagine grafica della **piramide alimentare** per spiegare alle persone come scegliere gli alimenti da mettere in dispensa e, di conseguenza, in tavola. La piramide alimentare è un grafico ideato agli inizi degli anni '90: alla base della piramide sono raffigurati alimenti da prediligere e da consumare quotidianamente a ogni pasto, mentre via via che si sale verso il vertice si trovano alimenti il cui consumo è da moderare in termini di frequenza e/o quantità. Nel corso degli anni la piramide è stata rimaneggiata molte volte: attualmente alla base non vedremo alimenti, bensì acqua e attività fisica (a sottolineare l'importanza per la salute di due fattori che non si mangiano, ma che risultano davvero decisivi!); partendo dalla base e andando verso la sommità troveremo verdura e frutta, cereali e pane, pesce, carne bianca, latte e derivati, uova; riservati a un consumo sporadico sono i dolci e la carne rossa, mentre per il consumo quotidiano, ma in piccole quantità, troviamo i grassi da condimento.

L'uso della piramide alimentare è utile per educare la popolazione ai principi base di nutrizione, ma si è dimostrato essere disagevole sotto alcuni aspetti: ad esempio, non spiega la composizione che ogni pasto dovrebbe avere o come sia meglio abbinare diverse categorie di alimenti.



Per questo motivo un paio di anni fa la Harvard School of Public Health ha ideato il **Piatto Sano**, strumento grafico facile e intuitivo che ha soppiantato la piramide alimentare.

Le parole d'ordine sono *qualità* e *quantità*, una inescandibilmente legata all'altra. Le quantità delle diverse categorie di alimenti sono facilmente intuibili a colpo d'occhio: il Piatto di Harvard ragiona in termini volumetrici e non di peso, fatto non di poco conto in quanto permette di seguire corretti principi alimentari anche quando ci si trova fuori casa e si è sprovvisti della bilancia.

BALANCED DIET

Water - minimum of 8 SERVINGS	Weight control	Fats, Oils, & Sweets USE SPARINGLY
Milk, Yogurt, & Cheese Group 2-3 SERVINGS	Sleep 7-9 hours	Meat, Poultry, Fish, Dry Beans, Eggs, & Nuts Group 2-3 SERVINGS
Vegetable Group 3-5 SERVINGS	Daily exercise	Bread, Cereal, Rice, & Pasta Group 6-11 SERVINGS
Fruit Group 2-4 SERVINGS	Alcohol in limited quantities	

Pancake banana e cocco

Ingredienti per 6-8 pancake

2 banane molto mature
2 uova bio
2 cucchiaini di farina di cocco
un pizzico di sale
buccia grattugiata di limone
olio extravergine di cocco

Preparazione

Schiacciare con una forchetta le banane fino a ridurle in purea, aggiungere le uova intere e amalgamare il composto sempre con la forchetta, aggiungere la farina di cocco e il sale e mescolare bene.

Ungere un padellino dal fondo pesante con un cucchiaino di olio di cocco, scaldarlo bene e versare un mestolino piccolo del composto. Far dorare e rapprendere i pancake, da entrambi i lati. Attenzione alla fiamma, perché tendono a bruciare velocemente.

Servire con frutta fresca e sciroppo di agave.

l'idea in più

La farina di cocco è un prodotto diverso rispetto al cocco in scaglie: si trova nei negozi biologici o etnici, è a grani piccolissimi e permette di preparare impasti (al contrario del cocco in scaglie). Potete sostituire con farina di castagne o, se non avete intolleranze specifiche, con farine di cereali (avena, farro, quinoa...).



Hummus di ceci e carote, profumato al timo e limone

Ingredienti per 3-4 porzioni

300 g di carote
220 g di ceci lessati
1 cucchiaio di tahin
1 limone
1 spicchio di aglio
olio extravergine d'oliva
sale

Preparazione

Lavare, pelare le carote e tagliarle a bastoncini. Disporle in una teglia da forno con l'aglio sbucciato, il timo e un filo d'olio e cuocerle per circa 30 minuti.

Farle intiepidire e metterle in un mixer con i ceci cotti, il tahin, il succo di mezzo limone, lo spicchio di aglio, le foglioline di timo, la buccia grattugiata del limone, sale e olio. Frullare fino a ottenere una crema. Aggiustare di sale, aggiungere un filo d'olio e servire con crostini di pane integrale o bastoncini di verdura.

L'idea in più

Sapete che gli ortaggi arancioni e rossi aiutano a prevenire le scottature? Via libera a carote e pomodori per prepararsi alla vacanza al mare! Le carote, inoltre, contengono vitamine utili alla visione notturna; per poter avere i suoi preziosi micronutrienti completamente biodisponibili è importante condire sempre con olio extravergine o associare ad altro alimento fonte di grassi.



Succo di mela, rucola e zenzero

Ingredienti per un bicchiere

- 1 mela rossa
- 20 g di rucola
- 1 pezzettino di zenzero

Preparazione

Lavare la mela e tagliarla a spicchi, lavare e asciugare anche la rucola, sbucciare lo zenzero e tagliarlo a fettine, inserire tutti gli ingredienti nell'estrattore e bere subito.

L'idea in più

Questo succo è un concentrato vitaminico e antiossidante, grazie alla vitamina C della mela, al calcio della rucola e alla gingerina dello zenzero, utile contro le infezioni batteriche.

