

I.I.S. "A. Motti" - Reggio Emilia

AUSL DIETA DELLO SPORTIVO

Piatti da realizzare: "facili da portare dagli atleti".
Muffin con gocce di cioccolato e arance candite
Bucce di arance con cioccolato
Gommose alla frutta
Frollini al cioccolato ai frutti rossi
Grissini ai cereali con farina integrale
Pagnottine alle noci, sesamo e semi di lino

MUFFIN CON GOCCE DI CIOCCOLATO E BUCCE DI ARANCIA

4 muffin:
55g di burro
110g di farina integrale
1 uovo
56g zucchero integrale
56g latte
1 pizzico bicarbonato
1 vaniglia
1 pizzico sale fino
5g lievito dolci
q.b gocce cioccolato
q.b scorza di arancia.

Unire il burro e lo zucchero e mescolarlo utilizzando la frusta fino ad arrivare un composto cremoso. Pulire la vaniglia e nel composto inserire i semini. Unire l'uovo e mescolarlo un pochino con il composto poi aggiungere la farina setacciata, il bicarbonato, il sale e il lievito per dolci. Mescolatelo fino ad avere un composto omogeneo e infine versare il latte e continuate a mescolare fino ad avere un composto cremoso. unire le gocce di cioccolato e la scorza di arancia grattugiata. Mescolare il composto. Inserirlo in una sac a poche e riempire gli stampini per 2\3 del pirottino poi mettere altre gocce di cioccolato sopra il muffin e infornate a 180° per 25 minuti.

GELATINA DI FRUTTA

zucchero 80g
frutta mista 300g
agar agar 25g
acqua 1 bicchiere

Mettete ad ammorbidire l'agar agar. Unire l'acqua con lo zucchero e portarlo a ebollizione. Quando bolle spegnete il fuoco e fatelo raffreddare un pochino e aggiungete l'Agar Agar. Tagliate a pezzetti la frutta e metterla in stampini poi versate lo sciroppo. mettetelo in frigo per 3 ore.

FROLLINI DI CIOCCOLATO FONDENTE CON FRUTTI DI BOSCO

farina integrale:50g
cioccolato fond 95% 40g
zucchero 20g
burro 22g
tuorli 1
lievito per dolci 5 g
sale un pizzico
frutti di bosco 50g

Fate sciogliere il cioccolato con il bagno-maria. Unite la farina con il burro e mescolatelo con la frusta fino ad ottenere un composto sabbioso. Unite il cioccolato con il composto poi unite il sale e lievito. Mescolate e poi

unite al composto il tuorlo e mescolatelo. Unite i frutti di bosco tagliati a pezzettini. Mettete il composto in frigo per 30 minuti. Stendete l'impasto e formate frollini da 10/15cm. Infornate a 180° per 13 minuti.

GRISSINI INTEGRALI CON CEREALI E NOCI

farina integrale: 100g

lievito di birra 1n

acqua 3dl

cereali 30g

noci 30g

sale q.b.

Mettere la farina a fontana e salata. Fare sciogliere il lievito nell'acqua poi versatela nella fontana. Mescolate fino ad ottenere un composto omogeneo. Unire el composto le noci e i cereali. Mettete a lievitare l'impasto per 30/35 minuti. Prendere un pezzo di impasto e formate dei serpenti. Infornate il tutto a 180° per 10/15 minuti.

SCORZA DI ARANCE CANDITE AL CIOCCOLATO

scorza di arance candite 50g

cioccolato 100g

Fate sciogliere il cioccolato. Immergete le fettine di scorza di arancia nel cioccolato. Ponete le fettine su una grata e fate addensare un po' il cioccolato.

I.P.S.S.A.R. "B. Scappi" di Casalecchio di Reno e Castel San Pietro Terme - Bologna

RICETTE DI PIATTI DA CONSUMARE NEL PRE-GARA

L'alimentazione nel pre-gara dipende dal tipo di attività sportiva. In caso di gare molto lunghe bisogna potenziare la riserva di glicogeno muscolare con un maggior apporto di glucidi pari al 60 al 70% fino anche all'80% dei nutrienti introdotti giornalmente, per circa una settimana prima della gara. Tale strategia è definita "supercompensazione di glicogeno". Si somministrano, quindi, carboidrati complessi sotto forma di abbondanti porzioni di pasta, riso, patate e pane, mentre gli zuccheri semplici in questa fase non devono superare il 20%. La supercompensazione o dieta dissociata è quindi una strategia alimentare che ha lo scopo di aumentare le riserve di glicogeno muscolare. Avere a disposizione una maggiore quantità di glicogeno è utile soprattutto in sport in cui lo sforzo è molto prolungato, come ciclismo e maratona. Per aumentare, invece, il glicogeno epatico si dovrà assumere un pasto ricco di carboidrati complessi 3 o 4 ore prima della gara. Non conviene, invece, assumere zuccheri semplici nelle gare di resistenza, perchè aumentano la glicemia rapidamente con conseguente risposta insulinica che causa ipoglicemia aggravata dallo sforzo. Il pasto inoltre deve essere consumato almeno 3 ore prima della gara e deve essere un pasto leggero, digeribile e facilmente assimilabile.

RISOTTO PATATE E LEGUMI

INGREDIENTI:

riso 300g
patate 300g
scalogni n. 2 1/2
legumi 100 g
brodo vegetale q.b.
olio extravergine d'oliva q.b.
vino bianco q.b.
sale e pepe q.b.

PROCEDIMENTO:

Fare il brodo vegetale
Pulire/tagliare le patate (cubetti di 5mm)
Cuocere le patate in forno con un filo d'olio d'oliva
Cuocere i legumi con il brodo vegetale
Tritare i legumi con il minipimer
Fare il risotto
Soffriggere lo scalogno
Aggiungere il riso
Sfumare con il vino bianco
Aggiungere il brodo (cuocere per 10-15 min)
Mantecare con un filo d'olio e aggiungere la crema di legumi
Aggiungere le patate cotte in forno

ATTREZZATURE UTILIZZATE

Tagliere
Minipimer

Trinciante
Teglie da forno
Mestoli
Carta forno
Pentole

Questo piatto oltre a potenziare le riserve di glicogeno apporta all'organismo tutti gli amminoacidi essenziali, grazie all'associazione di due alimenti complementari: riso e legumi.

PAPPA AL POMODORO

INGREDIENTI:

Salsa al pomodoro 500 g
Aglio n. 1 spicchio
Cipolle rosse n. 1
Pane raffermo 1.5 hg
Brodo vegetale 0.5 l
Basilico, olio evo, peperoncino in polvere, sale, pepe q.b.

PROCEDIMENTO

Tagliare il pane a dadini, affettare finemente le cipolle.

In una pentola soffriggere le cipolle, quando saranno dorate, salare, aggiungere un pizzico di peperoncino e mescolare.

Unire il pomodoro schiacciato con le mani e lasciar cuocere per 7-8 minuti circa, finché il composto non si addensa.

Versare metà del brodo nella pentola, l'aglio e il basilico.

Aggiungere il pane, precedentemente tagliato a dadini, in modo che assorba il sugo e che si spezzetti un poco; versare il restante brodo e livellare.

Bisogna poi procedere con l'operazione "7 veli" cioè lasciare cuocere il composto fino a formarsi una pellicina o patina, e, ogni volta che si forma, mescolare e ripetere l'operazione per 7 volte.

Versare poi in un piatto e aggiungere un filo d'olio evo.

ATTREZZATURE UTILIZZATE

Tagliere
Trinciante
Mestoli
Pentole

Questo piatto fornisce anche licopene, un nutriente preventivo delle patologie neoplastiche.

RICETTE DI PIATTI DA CONSUMARE DURANTE LA GARA

Durante la gara bisogna assumere acqua in abbondanza. Per il mantenimento del glicogeno epatico e il risparmio del glicogeno muscolare, oltre all'acqua, si devono assumere zuccheri semplici.

ESTRATTO DI FRUTTA

N. 4 PAX

INGREDIENTI:

4 mele

4 kiwi

350 ml latte di soia

PROCEDIMENTO

Sbucciare le mele e i kiwi e dividerli in spicchi.

Inserire il tutto nell'estrattore di succo uno spicchio dopo l'altro in modo da mescolarli.

Tenere il tappo chiuso dopo aver ottenuto l'estratto, poi unirlo con latte di soia e mescolare.

L'estratto è stato preferito ad un frullato semplice perché non vi è riscaldamento del composto con perdita del valore nutritivo. La frutta è ricca di fruttosio, vitamine e sali minerali. Il latte di soia è un tipo di latte, privo di lattosio; questo consente l'assunzione di questo estratto anche da parte delle persone intolleranti al lattosio. Inoltre è ricco di amminoacidi, acidi grassi polinsaturi e isoflavoni che abbassano il colesterolo LDL, riducendo il rischio di malattie cardiovascolari. Contiene anche vitamine come la vitamina A e C e sali minerali come il Fosforo e infine fibra.

ATTREZZATURE UTILIZZATE

Estrattore, coltello, tagliere

MACEDONIA DI FRUTTA

N. 6 PAX

INGREDIENTI

400g fragole

2 manghi

4 kiwi

2 banane

300g mirtilli

n. ½ limone

PROCEDIMENTO

Lavare, pulire la frutta, tagliarla. Spremere sulla frutta ½ limone.

Infine impiattare in ciotoline con tappo.

ATTREZZATURE UTILIZZATE

Tagliere, coltello, bowl, ciotole con tappo

Questi piatti sono proposte alternative alla classica banana.

RICETTE DI PIATTI DA CONSUMARE NEL POST-GARA

Ultimata una gara, soprattutto se questa è stata molto lunga, è molto importante:

- riformare glicogeno
- reintrodurre i liquidi e i sali minerali. Di solito si assumono 0,7 g di glucosio/ Kg di peso ogni 2 ore e 1 g di sale (cloruro di sodio) ogni litro di acqua, bevendo a piccoli sorsi, per accelerare lo svuotamento dello stomaco e favorire l'assorbimento intestinale

La dieta dopo la gara non deve appesantire, ma compensare le perdite e favorire lo smaltimento dell'acido lattico. Non devono mancare quindi cibi ricchi di glucidi, liquidi, frutta e verdura, latte e patate.

GNOCCHI DI ZUCCA SU FONDUTA DI PECORINO E FUNGHI

PAX N. 6

INGREDIENTI:

300g farina
1 kg zucca
N. 1 uova
400g pecorino stagionato
100ml latte
q.b. sale e pepe
500g funghi champignon

PROCEDIMENTO

Cuocere a vapore la zucca per 20 minuti, schiacciarla con schiaccia patate e aggiungere la farina e l'uovo.

Impastare il tutto e poi fare gli gnocchi.

Per la fonduta: grattugiare il pecorino in una pentola e farlo sciogliere a fiamma bassa con il latte.

Pulire i funghi, tagliarli a listarelle e saltarli in padella con olio, sale e pepe.

Infine saltare gli gnocchi con i funghi e impiattare su un letto di fonduta.

STROZZAPRETI CON PESTO DI BASILICO, MENTA E PATATE

N. 6 PAX

INGREDIENTI:

500g farina
250ml acqua
2 mazzi di basilico
1 mazzo di menta
100g parmigiano
q.b. olio
q.b. ghiaccio
500g patate

PROCEDIMENTO:

Impastare acqua, farina e fare gli strozzapreti.

Tritare assieme il basilico, la menta, il Parmigiano, l'olio e il ghiaccio nel cutter. Cuocere a vapore le patate per 10 minuti e poi saltarle in padella.

Infine saltare in padella gli strozzapreti con la menta e le patate e impiattare.

PANCAKE CON CACAO AMARO E FRAGOLE

N. 6/8 PAX

INGREDIENTI:

350g albumi
40g cacao amaro in polvere
125g farina
QB sciroppo d'acero
100g di fragole a cubetti

Per la confettura:

100g fragole
35g zucchero

PROCEDIMENTO

Unire gli albumi con il cacao amaro in polvere, poi aggiungere le fragole tagliate a cubetti con lo sciroppo d'acero.

Mescolare il tutto senza montare il composto.

Scaldare a fuoco lento una padella antiaderente con un po' di olio e aggiungere il composto creato in precedenza formando dei pancake.

Per la preparazione della confettura sciogliere lo zucchero con le rimanenti fragole frullate fino a che non si ottiene una salsa.

Infine spalmare la salsa sui pancake.

ATTREZZATURE UTILIZZATE:

Padella, bowl, cucchiaio di legno, pentolino, tagliere, coltello.

Questo piatto contiene un giusto apporto di glucidi complessi, presenti nella farina, e glucidi semplici dati principalmente dal fruttosio e dallo sciroppo d'acero.

Le fragole contengono inoltre vitamine e sali minerali. Nell'albume sono presenti proteine, che servono per la ricostruzione del muscolo.

RICETTE DI PIATTI DA CONSUMARE NEL PERIODO DELL'ALLENAMENTO

Di seguito sono riportate ricette di piatti che possono essere assunti nel periodo dell'allenamento. Questa fase serve all'atleta per migliorare le sue capacità e raggiungere la piena forma fisica. Durante tale periodo i protidi, che servono a riparare il muscolo e a dargli maggiore resistenza e potenza, devono essere il 12-15% delle Kcal totali giornaliere introdotte, ovvero circa 1 - 1,5g per Kg di peso corporeo, fino ad un massimo di 2g / Kg di peso corporeo, ma quest'ultimo valore può essere applicato solo per brevi periodi, per non affaticare troppo i reni e il fegato. Bisogna precisare che il 60% delle proteine totali deve essere di origine animale. Il maggiore apporto proteico è dovuto al fatto che il muscolo utilizza le proteine in caso di sforzo prolungato per ottenere energia.

I lipidi devono rappresentare il 25-30% delle calorie totali giornaliere, di cui la maggior parte costituita da trigliceridi, così suddivisi: 1/3 deve contenere acidi grassi saturi, 2/3 acidi grassi insaturi.

I glucidi, invece, devono corrispondere al 55-65% delle calorie totali introdotte giornalmente, di cui il 45-50% devono essere complessi. I carboidrati non possono assolutamente mancare nella fase di allenamento, in quanto sono la principale risorsa energetica e vanno a formare la riserva di glicogeno del muscolo e nel fegato.

PANZANELLA CIPOLLA, FIOCCHI DI UOVO E POMODORINI

Pax: 4

INGREDIENTI:

Pane secco 350 g

Cipolla rossa n° 5

Uova n° 6

Pomodorini "datterini" 300 g

Sale q.b

Aceto q.b

PROCEDIMENTO

Tagliare il pane a piccoli pezzi, in una bastardella aggiungere il pane tagliato e inumidirlo con acqua e aceto, poi lasciare riposare.

Tagliare la cipolla e i pomodorini a cubetti.

In una padella, cuocere le uova, mescolando di continuo per ottenere dei piccoli pezzi.

Prendere la bastardella precedente e aggiungere la cipolla, i pomodorini e le uova.

Aggiustare il sale e mescolare tutto il composto.

ATTREZZATURE UTILIZZATE:

Bastardella, casseruola, piano cottura, padella, trinciante, cucchiaione, tagliere per verdure.

RISO INTEGRALE CON BOCCONCINI DI POLLO, ASPARAGI SCALOGNO E OLIO CRUDO

INGREDIENTI:

Riso integrale 250g

Pollo 300g

Asparagi 350g

Scalognò 5

Olio q.b

Brodo vegetale q.b

Sedano 3

Carote 3

Cipolla 3

Parmigiano q.b

PROCEDIMENTO

Pulire le verdure e tagliarle. Mettere a bollire dell'acqua con sedano, carote e cipolle, in modo da ottenere il brodo vegetale.

In una casseruola mettere a soffriggere lo scalogno con un po' di olio, aggiungere il riso integrale e pian piano aggiungere il brodo.

Nel frattempo tagliare gli asparagi a rondelle e aggiungerli al riso e lasciare cuocere. In una padella cuocere il pollo e, successivamente, tagliarlo a pezzetti.

In una bowl mettere il riso con asparagi, aggiungere il pollo e il Parmigiano a scaglie. Condirlo con sale pepe, curry e olio crudo.

ATTREZZATURE UTILIZZATE:

Casseruola, bowl, padella, mestolo, trincinate, cucchiaio, tagliere, pinze.

TAGLIOLINI AI FUNGHI PORCINI IN CANNOLO DI MELANZANA SU CREMA DI ZUCCHINE E PARMIGIANO

Pax:6/8

INGREDIENTI:

Tagliolini:

4 uova

400g farina

Sugo ai porcini:

400g funghi porcini

1 spicchio d'aglio

Q.B olio EVO

Q.B sale

Q.B pepe

Crema di zucchini:

300g zucchini

½ patata

1 scalogno

Q.B panna

Q.B Parmigiano

Q.B brodo vegetale

Melanzane:

500g melanzane

Q.B olio sale pepe acqua

PROCEDIMENTO

Preparare la pasta all'uovo su una spianatoia di legno mettendo la farina a fontana e le uova al centro sbattute: aggiungere la farina alle uova, fino a quando si formerà un composto omogeneo e lasciar riposare.

Saltare i funghi porcini in padella con olio sale pepe e aglio.

In una casseruola mettere la patata, lo scalogno e le zucchini, a rondelle, fino a coprire il composto. Arrivato a cottura frullare, aggiungere panna, Parmigiano e sale a gusto.

Tagliare la melanzana a fette di 1 cm, spennellare di acqua, sale, pepe e olio e mettere in forno a 200° C per 10 minuti circa.

Tirare e tagliare la pasta; cuocerla e saltarla con i funghi porcini, mantecando con il burro e il Parmigiano.

Arrotolare i tagliolini dentro la melanzana, cospargere il canno di burro e Parmigiano e gratinare in forno il tutto.

Servire su un letto di crema, coperto di scaglie di Parmigiano e al centro porre il canno.

ATTREZZATURE UTILIZZATE

Tagliere, padella, trinciante, spianatoia, mattarello, tirapasta, pentola, frullatore ad immersione, pentolino, cucchiaio, mestolo, pinze

Questi piatti devono essere accompagnati da abbondante acqua, in quanto una perdita di acqua pari all'1% del volume dei liquidi corporei determina un calo del rendimento muscolare e quando la perdita raggiunge il 5% del volume dei liquidi corporei vi è un alto rischio di avere dei crampi.

CROSTINI DI PANE CON ROLLATINA DI POLLO E PISTACCHI SU INSALATINA DI ASPARAGI

Pax:6/8

INGREDIENTI

800g Petto di pollo(½ per il ripieno)

50g panna vegetale

50g mollica di pane

6 cubetti di ghiaccio

30 g pistacchi

½ lattuga

500g asparagi

30g pomodori secchi

30g Parmigiano

150g citronette

Q.B sale

Q.B pepe

n. 30 Crostini di pane

PROCEDIMENTO

Tagliare delle fettine sottili di pollo e batterle leggermente.

Pelare i pistacchi precedentemente sbollentati.

Preparare la farcia, ponendo nel cutter: panna, mollica di pane, ghiaccio sale e pepe e 400g di pollo.

Spalmare la farcia sulle fettine di pollo e arrotolarle nell'alluminio.

Mettere in forno a vapore per 25 minuti a 90° C o fino a quando si raggiungerà la temperatura di 70° C al cuore.

Intanto lavare e tagliare l'insalata.

Lavare e lessare gli asparagi, poi pelarli e tagliarli in diagonale.

Preparare la citronette con i pomodorini, tagliati a fettine.

Rosolare la rollatina in padella, tagliarla e disporla nel piatto con la lattuga, gli asparagi e la citronette.

Preparare i crostini di pane alla griglia da servire con la rollatina

ATTREZZATURE UTILIZZATE

Padella, trinciante, tagliere, pentola, carta forno, carta argentata, bowl.

TATAKI DI SALMONE CON FINOCCHI E CITRONETTE ALL'ARANCIA CON CROSTINI DI PANE

Pax:6/8

INGREDIENTI:

800g salmone

30ml salsa di soia

1 spicchio di aglio

20g di zenzero

500g finocchio

Citronette:

1/3 di succo di limone
2/3 olio extra vergine di oliva
Q.B succo di arancia
Q.B scorza di arancia
Q.B sale
N. 25- 30 crostini di pane

PROCEDIMENTO

Eliminare la pelle del salmone e le lisce e tagliarlo in tranci.
Marinare il salmone nella salsa di soia, con aglio, zenzero e sale per 1 ora in frigorifero.
Tagliare il finocchio sottile con l'affettatrice e lasciarlo a bagno nel latte e acqua.
Fare la citronette
Scottare in padella il salmone per ½ minuto e comporre il piatto.
Preparare i crostini di pane alla griglia da servire assieme al tataki.

ATTREZZATURE UTILIZZATE

Trinciante, tagliere, bowl, pinza, squamatore, padella,