

Tiziana Colombo

e

Marco Moschi

presentano

*Ricette che fanno bene
alla vista*



INDICE

Prefazione – Dottor Marco Moschi, *Direttore Sanitario Clinica Baviera Italia*

Premessa – Tiziana Colombo

RICETTE

| | |
|--|-------|
| <u>Uova al pomodoro</u> | pg 12 |
| <u>Fegato con cipolle</u> | pg 16 |
| <u>Pasta fredda con salmone, avocado e pomodoro</u> | pg 20 |
| <u>Torta salata con zucchine, carote, peperoni e curcuma</u> | pg 24 |
| <u>Insalata mista ai lamponi</u> | pg 28 |
| <u>Insalata di pomodori, avocado e mozzarelline</u> | pg 32 |
| <u>Insalata di riso 2.0. con cetriolo barattiere e ribes rosso</u> | pg 36 |
| <u>Fusilli di lenticchie, peperoni e menta</u> | pg 40 |
| <u>Tofu allo zafferano e olive verdi</u> | pg 44 |



PREFAZIONE

Dottor Marco Moschi, Direttore Sanitario Clinica Baviera Italia

E' per me un piacere sottoporre alla vostra attenzione il presente e-book, pensato per offrire in modo chiaro e semplice una serie di suggerimenti alimentari e gastronomici per preservare la salute della vista. Uno strumento utile, arricchito da una serie di ricette facili da eseguire, gustose e soprattutto salutari per i nostri occhi.

L'idea nasce dalla collaborazione con la food specialist Tiziana Colombo, autrice del blog "nonnapaperina.it" e Presidente dell'Associazione "Il Mondo delle Intolleranze", con la quale condivido la passione per la buona tavola. Impegnati in ambiti professionali diametralmente diversi, entrambi crediamo fortemente che un regime alimentare corretto migliori la qualità della vita e sia indispensabile per la nostra salute.

Nello specifico, in ambito oculistico è noto come sostanze quali le vitamine A, B e C, gli antocianosidi, gli omega 3, e i minerali come lo zinco siano utili a mantenere sani i nostri occhi coadiuvandone il buon funzionamento. Recenti ricerche hanno dimostrato che, anche per le malattie oculari di larga diffusione come la degenerazione maculare senile, sia possibile fare una buona azione di prevenzione e cura con un'adeguata introduzione di sostanze alimentari utili.

Una sana alimentazione è quindi alla base di una vita sana e longeva. Per questo motivo è necessario promuovere campagne d'informazione corrette in questo ambito facendo chiarezza sulle informazioni distorte e poco approfondite che generano spesso molta confusione.

Vediamo di seguito quali alimenti aiutano a mantenere in salute i nostri occhi.

Iniziamo dalle **uova**: ricche di **luteina** e **vitamina A**, possono aiutare in caso di secchezza oculare, in alcune patologie della cornea e della retina.

Le **verdure a foglia verde** (come spinaci e cavolo sono alimenti ricchi di **luteina** e **zeaxantina** questi alimenti sono utili per prevenire e contrastare la degenerazione maculare legata all'età (DMLE). La luteina e la zeaxantina, in particolare, sono dei carotenoidi: potenti antiossidanti che riducono il danno ossidativo dovuto ai radicali liberi. Diverse ricerche hanno dimostrato la loro efficacia e il loro utilizzo è ormai consolidato anche in farmacologia. A questi si aggiungono i risultati di altri lavori scientifici che hanno messo in evidenza la loro efficacia come antinfiammatori.

Il **pesce**: soprattutto salmone, sardine, sgombri e tonno sono ricchi di acidi grassi gli omega-3. E' da tempo dimostrata la loro efficacia nella cura e la prevenzione della secchezza oculare e della degenerazione maculare senile. Questi grassi si differenziano da quelli d'origine animale, ricchi di colesterolo, per i loro effetti benefici nella costituzione delle membrane cellulari e, in particolare, del sistema nervoso oculare. Diversi studi li indicano come elementi nutritivi importanti per il corretto sviluppo visivo.

I **cereali integrali**: sono generalmente preferibili ai carboidrati raffinati per il loro basso indice glicemico. I cereali integrali sono ricchi di vitamina E, zinco e niacina, tutti elementi nutrizionali utili alla salute dell'occhio

In particolare, lo zinco è presente in alte concentrazioni, nelle strutture oculari della retina e della coroide. Svolge un ruolo fondamentale nel trasportare la vitamina A alla retina e per produrre i pigmenti retinici fondamentali per la visione e la protezione delle strutture retiniche.

Anche **la Carne**, negli ultimi anni molto bistrattata, in dosi giuste è un ottimo supporto di elementi importanti per i nostri occhi, infatti, oltre alle proteine nobili, la carne di manzo è molto ricca di zinco.

Pistacchi, noci, mandorle e la frutta secca in genere sono ricchi di vitamina E che, grazie alla sua attività di potente antiossidante, contribuisce al mantenimento dell'integrità delle strutture oculari.

La vitamina C, presente negli agrumi e nei frutti di bosco, aiuta nella prevenzione della cataratta.

La vitamina A e i carotenoidi sono, invece, presenti in altri tipi di frutta e verdura, come ad esempio: nelle carote, nei pomodori, nei peperoni, nelle fragole, nel melone, nella zucca, nei cavoli e nei cavoletti di Bruxelles. I carotenoidi sono in grado di proteggere l'occhio dallo stress ossidativo indotto dalla luce e dall'invecchiamento.

Un'ottima fonte di bioflavonoidi sono i piselli, le lenticchie e i legumi in generale. Anche queste sostanze aiutano a prevenire i danni retinici da invecchiamento.

Recenti studi hanno infine evidenziato l'utilità di altri elementi nutrizionali: **la curcuma** per esempio è ultimamente alla ribalta per le sue capacità antiossidanti, lo **zafferano**, la **vite rossa** anche il **pepe**.



Marco Moschi inizia la professione come medico chirurgo oftalmologo nel 1990 e dal 2007 ricopre il ruolo di Direttore Sanitario di Clinica Baviera Italia.

Specializzato in chirurgia oftalmica ha pubblicato diversi articoli su riviste specializzate in campo oftalmologico e partecipato, come docente, a diversi congressi sulla chirurgia refrattiva.

E' stato insignito della Paul Harris Fellow per meriti professionali (Rotary International) ed è stato docente in oculistica della scuola di specializzazione per la "Formazione Specifica in Medicina Generale" della Regione Lombardia, oltre che valutatore per la prova pratica dell'esame di stato per medico chirurgo.

Buona lettura!

Clinica Baviera è il primo gruppo oftalmico europeo.

Vanta una rete di più di 250 medici specializzati in chirurgia refrattiva avanzata ed è presente in oltre 80 cliniche distribuite in Italia, Spagna, Germania e Austria.

In Italia si trova a Milano, Torino e Varese. In oltre 25 anni di attività, Clinica Baviera ha realizzato più di un milione di trattamenti per liberare le persone da occhiali e lenti a contatto.



PREMESSA

Tiziana Colombo, Food Specialist

È un piacere collaborare con Clinica Baviera, perché da sempre sono convinta che esista una relazione tra alimentazione e vista e che sia necessario sensibilizzare l'opinione pubblica a riguardo.

Sono diversi anni che, attraverso il mio blog nonnapaperina.it e i miei libri dedicati alle intolleranze alimentari, cerco di raccontare in modo semplice come applicare un regime alimentare sano e corretto anche con l'ausilio di ricette e consigli pratici.

Come sosteneva Ludwig Feuerbach, un grande filosofo del passato *"l'uomo è ciò che mangia"*. Esiste un legame stretto tra alimentazione e corpo: i cibi si trasformano in sangue, e il sangue in cuore e cervello. Per questo non devono mancare vitamine, proteine, carboidrati, fibre e grassi.

L'alimentazione è una delle componenti fondamentali per la buona salute e per conservare una buona vista. Da qui, l'esigenza di fare il punto sui principali alimenti che fanno bene agli occhi e sulle combinazioni utili per rafforzare i loro effetti benefici sulla vista. Di questi alimenti ne esistono davvero tanti e sono tutti buonissimi: gli agrumi, ad esempio, contrastano la spossatezza degli occhi, le uova combattono la secchezza oculare e l'opacizzazione della cornea, con la loro vitamina A e la Zeaxantina, il cioccolato fondente al 70% è ricco di antiossidanti che proteggono la pressione degli occhi.

Come Presidente dell'Associazione "Il Mondo delle Intolleranze", ho spesso occasione di trovarmi davanti ad un vasto pubblico per trattare di questi argomenti e cerco sempre di far capire che adottando semplici accorgimenti si può imparare a nutrirsi in modo corretto senza rinunciare al gusto.

In questo e-book troverete alcune delle mie ricette, elaborate ad hoc per preservare una buona vista anche a tavola con ricette buone e gustose.



Tiziana Colombo - *Una food blogger per passione. Nel 2004 apre il suo blog "nonnapaperina.it" per occuparsi di cucina a tutto tondo. Nel 2011, dopo aver scoperto di essere intollerante sia al nichel che al lattosio, si specializza in ricette ad hoc per chi soffre di queste patologie e fonda l'Associazione "Il Mondo delle intolleranze". Diventata sempre più popolare, Tiziana ha al suo attivo 3 libri, ciascuno dedicato ad una specifica intolleranza: al nichel, al lattosio e al glutine, l'ultimo in ordine di tempo. La sua passione per la buona tavola, la sua capacità di raccontare in chiave semplice ed immediata come convivere con queste patologie l'hanno portata in breve tempo ad ottenere una grande popolarità a livello mediatico e sui canali social. Ha da poco inaugurato "La Scuola delle Intolleranze" a Basiano (MI) per divulgare una sana cultura alimentare attraverso corsi di cucina, seminari, banqueting*

Buon appetito!

A top-down view of a rustic meal. A dark ceramic bowl with a reddish-orange rim is filled with a tomato-based sauce and two sunny-side-up eggs. The bowl sits on a wooden cutting board. Surrounding the bowl are fresh ingredients: two whole red tomatoes, two sliced tomatoes, and three brown eggs. A sprig of fresh thyme lies in the foreground. The background is a light-colored wooden surface.

UOVA AL POMODORO

Uova al pomodoro



La ricetta delle uova al pomodoro permette di unire due alimenti che ogni italiano ha solitamente in dispensa e nel frigorifero: le uova e la polpa di pomodoro.

Entrambi sono ingredienti molto usati nella cucina mediterranea per l'elaborazione di tantissimi tipi di piatti diversi. Ma forse non tutti sanno che questi ingredienti sono particolarmente indicati per mantenere sana la vista e aiutare la salute degli occhi.

In più, sono due alimenti che ci vengono in aiuto quando abbiamo poco tempo o poche idee per il pranzo o per la cena.

Grazie a un'elaborazione semplice e rapida, questa ricetta sarà un'ottima alleata in mancanza di tempo, di idee o di ingredienti. In più, scegliendo con cura la qualità degli ingredienti avrete a disposizione un secondo piatto o un contorno da leccarsi i baffi!

Ingredienti per 4 persone

- 8 uova
- 800 gr di polpa di pomodoro
- 1 cipolla
- 1 spicchio di aglio
- q.b. timo
- q.b. sale e pepe

Preparazione

Sbucciate e tritate finemente la cipolla e l'aglio. Versateli in una padella con due cucchiaini di olio e fate appassire. Aggiungete la polpa di pomodoro e condite il tutto con il sale e il pepe, dopodiché continuate la cottura fino a che il sugo non sarà cotto. Adagiate le uova nel sugo e fate cuocere fino a che l'albume non sarà diventato bianco e sul tuorlo non si sarà formata una patina dello stesso colore. Una volta pronte aggiungete timo a piacere e servite.



FEGATO CON CIPOLLE

Fegato con cipolle



Il fegato con le cipolle è un piatto tradizionale, originario della cucina veneziana e non solo.

Questa combinazione di ingredienti poveri, frattaglie e cipolle, lo rende una pietanza economica ma deliziosa.

Ricco di vitamina B3, zeaxantina e luteina, il fegato aiuta a combattere la degenerazione della macula, specie in età senile, inoltre aiuta a combattere la cataratta e problemi di retina, ma soprattutto ha un forte potere antiossidante in grado di aiutare gli occhi a proteggersi meglio dai raggi ultravioletti.

Un secondo piatto facile da preparare che permette di fare il pieno di energie e di assaporare il sapore forte del fegato e quello dolce della cipolla bianca

Ingredienti per 4 persone

- 400 gr di fegato di vitello
- 2 cipolle bianche
- 1/2 bicchiere di vino rosso
- qualche foglia di salvia
- 3 cucchiari di olio extravergine di oliva
- q.b. sale e pepe

Preparazione

Lavate, sbucciate e affettate le cipolle. Lavate la salvia. In una padella antiaderente rosolate le cipolle con 3 cucchiari di olio e la salvia, unite qualche cucchiario d'acqua. Salate e cuocete per circa 20 minuti.

Tagliate a fettine il fegato. Aggiungete il fegato e sfumate con il vino. Cuocete per 10 minuti, e prima di servire guarnite con la salvia.

A top-down view of a light blue bowl filled with cold pasta salad. The pasta is penne, mixed with chunks of salmon, avocado, cherry tomatoes, and olives. The bowl sits on a patterned blue napkin on a light-colored wooden surface. To the left of the bowl is a small cluster of cherry tomatoes on the vine. To the right is a white plate with more salmon and a lemon slice. A blue-handled fork and knife are placed on the napkin to the right of the bowl. The text 'PASTA FREDDA CON SALMONE AVOCADO E POMODORINI' is overlaid in large white letters across the center of the image.

**PASTA FREDDA
CON SALMONE
AVOCADO E
POMODORINI**

Pasta fredda con salmone,



avocado e pomodorini

Il salmone è un alimento che dovrebbe essere consumato spesso. I benefici per la nostra salute, infatti, sono innumerevoli, grazie alla presenza della vitamina D e degli omega 3. Non contiene né lattosio né glutine ed è un ingrediente estremamente versatile che può adattarsi a quasi tutti i regimi dietetici. Si è scoperto che la presenza all'interno del salmone di alte quantità del cosiddetto acido docosaesaenoico (DHA) aiuta a rallentare il processo di invecchiamento della vista, soprattutto di alcune zone della retina.

Un altro degli ingredienti principali della nostra insalata di pasta è l'avocado. La presenza della luteina, un potente antiossidante, e della vitamina A, trasforma l'avocado in un ottimo alleato per proteggere la vista. Il consumo di questo frutto tropicale, infatti, ci aiuta a ridurre il rischio di degenerazione visiva, soprattutto prevenendo disturbi oculari che colpiscono la retina, ad esempio la cataratta.

Ingredienti per 4 persone

- 350 gr. di penne di pasta integrale
- 1 e 1/2 avocado
- il succo di 1 limone bio
- 20 pomodorini piccoli
- 200 gr. di salmone affumicato
- 20 olive nere snocciolate
- 2 cucchiari di olio extravergine d'oliva
- q.b. sale


Preparazione

Pelate e denocciate l'avocado prima tagliarlo a dadini. Lavate e tagliate i pomodorini.

Mettete a lessare la pasta in abbondante acqua leggermente salata, scolatela al dente, passatela sotto l'acqua corrente fredda, scolatela bene e mettetela in una terrina.

Unite la polpa di avocado a tocchetti spruzzati con succo di limone, i pomodorini, le olive e il salmone a filetti, olio, sale e mescolate bene.

Servite quindi in tavola.



**TORTA SALATA
CON CAROTE,
ZUCCHINE,
PEPERONI E
CURCUMA**

Torta salata con carote, zucchine, peperoni



e curcuma

Sia le carote che i peperoni, oltre a contenere vitamine e sali minerali, sono alleati per i nostri occhi. I peperoni, ad esempio, contengono vitamina C e zeaxantina, sostanze che fanno bene alla vista.

Anche le carote, grazie alla presenza del betacarotene e della vitamina A, proteggono i nostri occhi.

Il tocco speciale che darà ancora più sapore alla torta salata con zucchine, carote e peperoni è la curcuma, una spezia sempre più utilizzata in occidente anche se proviene dall'Asia, in particolare dall'India e che, per questo, viene soprannominata lo "zafferano d'India". Usata da secoli, veniva usata sia come tintura che come spezia in piatti dolci e salati.

Nonostante gli studi non l'abbiano ancora confermato, si crede che la curcuma offra proprietà antinfiammatorie e antiossidanti. Senza dubbio, permette di amalgamare i sapori e di dare un gusto particolare a molti piatti.

Ingredienti per 4 persone

- 1 rotolo di pasta brisé senza glutine e senza lattosio
- 120 gr. di carote;
- 100 gr. di zucchine;
- 2 falde di peperone rosso;
- 2 cipollotti;
- 100 ml di latte delattosato;
- 1/2 bicchiere panna vegetale
- 2 uova;
- 1 cucchiaino di timo;
- 2 cucchiaini di curcuma
- olio extravergine d'oliva,
- q.b. sale e pepe

Preparazione

Pulite le verdure, tagliate a cubetti piccoli carote, peperone e zucchine. Scaldate il latte, togliete dal fuoco e unite il timo. Lasciate che si raffreddi. Cuocete le verdure con un filo d'olio iniziando con il cipollotto affettato finemente; quando è appassito, aggiungete le carote e, quando sono quasi cotte unite le zucchine e infine il peperone. Regolate di sale e pepe a fine cottura. Accendete il forno a 180°C. Stendete la pasta brisé in una tortiera, bucherellate il fondo con una forchetta e versate le verdure. In una terrina sbattete le uova, il latte al timo ormai freddo, la panna vegetale e la curcuma. Amalgamate il tutto e versate sopra le verdure. Infornate a 180°C per circa 30 minuti, quindi servite in tavola tiepida o fredda.

A top-down photograph of two bowls of mixed salad. The bowls are filled with fresh green leafy vegetables, including spinach and arugula, topped with several bright red raspberries and crumbled white feta cheese. The bowls are placed on a light-colored wooden surface, with a piece of natural, textured fabric napkin underneath them. A silver spoon lies on the table to the right of the bowls. The overall lighting is warm and natural, highlighting the freshness of the ingredients.

INSALATA MISTA AI LAMPONI

Insalata mista



ai lamponi

L'insalata mista ai lamponi è un'ottima alternativa ai soliti contorni. Questo piatto, inoltre, è un ottimo alleato per il benessere dei nostri occhi, grazie alle materie prime che lo compongono.

I lamponi sono un tipo di frutti di bosco che, nonostante si possano trovare nei supermercati durante tutto l'anno, è disponibile soprattutto fra la fine dell'estate e l'inizio dell'autunno. Oltre a essere ottimi alleati per la circolazione e la dieta, i lamponi fanno bene alla vista. Gli antiossidanti contenuti in questo frutto, infatti, in particolar modo la rutina, aiutano a rendere più forti i capillari e a proteggere la retina dagli effetti dell'invecchiamento. Utilizzando ricette come la nostra insalata mista ai lamponi, potrai rallentare gli effetti negativi sulla vista causati dall'età.

Ingredienti per 4 persone

- 60 gr. di songino;
- 60 gr. di rucola;
- 150 gr. di foglie di spinacio;
- 80 gr. di lamponi grossi e sodi;
- 40 gr. di ricotta delattosata;
- 2 cucchiaini di semi di papavero;
- 2 cucchiari di olio extravergine d'oliva;
- 3 cucchiaini di aceto balsamico;
- q.b. sale

Preparazione

In una terrina mettete il songino, la rucola e lo spinacio mondati, lavati e asciugati. Lavorate la ricotta con i semi di papavero. Condite l'insalata con l'olio.

Quindi formate delle piccole quenelle di ricotta e semi di papavero: le preparate formando delle polpettine ovali con 2 cucchiaini da tè, che sistemerete sulle foglie verdi.

Unite i lamponi, qualche goccia di aceto balsamico, sale e servite.

A photograph of a fresh salad in a white bowl, set on a floral napkin on a wooden table. The salad consists of cherry tomatoes, sliced avocado, and small white mozzarella balls. In the background, there are more tomatoes, a glass pitcher of olive oil, and a half of an avocado. A silver fork with a floral handle is placed next to the bowl. The text 'INSALATA DI POMODORI, AVOCADO E MOZZARELLINE' is overlaid in large white letters on the right side of the image.

INSALATA DI POMODORI, AVOCADO E MOZZARELLINE

Insalata di pomodori, avocado e mozzarelline



Il sapore incredibile dell'avocado ha conquistato l'Italia. Versatile, carnoso e alleato del benessere, questo frutto tropicale può essere utilizzato per preparare pietanze tradizionali come il guacamole ma anche per elaborare insalate, salse e ripieni sempre nuovi e diversi. Contiene grassi simili a quelli dell'olio d'oliva ed è ricco di sali minerali e di vitamine.

L'avocado, grazie alla presenza della luteina, un carotenoide che agisce come un antiossidante potente, protegge la vista dal rischio di diverse malattie come la congiuntivite o la cataratta.

Anche i pomodori contengono luteina ma anche la zeaxantina e la vitamina A, sostanze che aiutano a proteggere gli occhi dall'azione negativa dei raggi solari.

Ingredienti per 4 persone

- 600 gr. di pomodorini datterini
- 2 avocado
- 1/2 bicchiere di succo di limone
- 250 g di perle di mozzarella Tigre senza lattosio
- 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva;
- 1 cucchiaino di aceto di mele;
- q.b.sale .

Preparazione

Pelate e denocciate gli avocado e tagliatelo a dadini e spruzzatelo con succo di limone;
Lavate i pomodorini, tagliateli a spicchi e metteteli in una terrina con l'avocado a cubetti e le mozzarelline.
Condite con l'olio sbattuto con l'aceto e un pizzico di sale, mescolate delicatamente, quindi servite in tavola.



**INSALATA DI
RISO 2.0 CON
CETRIOLO
BARATTIERE E
RIBES ROSSO**

Insalata di riso 2.0 con cetriolo barattiere e ribes rosso



L'insalata di riso 2.0, non solo è fresca e gustosa, ma è anche una ricetta pensata per il benessere dei nostri occhi, grazie alla presenza di ingredienti idratanti e ricchi di flavonoidi.

Questi enzimi, di cui il ribes è particolarmente ricco, sono indispensabili per proteggere la retina e prevenire la degenerazione maculare.

Oltre alla delicatezza del sapore, che si abbina perfettamente agli altri ingredienti dell'insalata di riso 2.0, il cetriolo barattiere possiede molte qualità nutrizionali interessanti.

Innanzitutto, poiché è costituito per il 90% d'acqua, è poco calorico, rinfrescante e digeribile. Vi consiglio di introdurlo nelle diete detox per contrastare la ritenzione idrica ed eliminare i liquidi in eccesso.

Come se non bastasse, è ricco sia di vitamine A e C, sia di sali minerali come potassio, sodio, calcio, zolfo e fosforo.

Ingredienti per 4 persone

- 200 gr. di riso parboiled
- 1 cetriolo barattiere
- 2 uova sode
- 2 fette di prosciutto cotto, spesse 1 cm.
- 150 gr. di tonno sott'olio
- 150 gr. di olive verdi denocciolate
- 1 scatola di piselli finissimi
- 10 pomodorini datterini
- 1 barattolo di giardiniera sottaceto
- 1 cucchiaino di curcuma
- 3 cucchiaini di olio evo
- 2 o 3 rametti di ribes
- qualche foglia di basilico
- origano fresco
- q.b. sale e pepe

Preparazione

Iniziate mettendo a lessare il riso in acqua leggermente salata ed aggiungete la curcuma. Quando sarà pronto, riponetelo in una terrina e mescolatelo con un cucchiaino d'olio extravergine d'oliva, così i chicchi di riso non si attaccheranno. Tagliate in due il cetriolo barattiere, pulitelo ed eliminate i semi. Con l'apposito strumento (scavino), ricavatene delle palline. Tenete da parte la scorza, per usarla come contenitore. Tagliate a dadini le fette di prosciutto ed unitele al riso, aggiungete le perle di cetriolo, il tonno sbriciolato, le olive, i pomodorini tagliati, i piselli e la giardiniera a tocchetti. Infine, condite il tutto con olio, sale e pepe. Mettete l'insalata di riso nelle due metà del cetriolo e completate con gli spicchi di uova sode, i chicchi di ribes e qualche fogliolina di basilico e origano fresco.



FUSILLI DI LENTICCHIE, PEPERONI E MENTA

Fusilli di lenticchie, peperoni e menta



Le lenticchie hanno un elevato potere nutritivo e saziante, quindi sono particolarmente indicate per chi segue un regime alimentare povero di grassi, inoltre, sono ricche di fibre. Oltre all'elevata quantità di proteine, contengono molto ferro e questo fa sì che spesso siano indicate come sostitutivo della carne nelle diete vegetariane o vegane. Hanno proprietà antiossidanti, grazie ai flavonoidi, alla niacina ed alla tiamina, tutti enzimi che aiutano la concentrazione della memoria. Ma, quello che non tutti sanno, è che le lenticchie fanno bene alla vista. Infatti questi piccoli legumi sono ricchi di zinco e bioflavonoidi, che proteggono la retina e diminuiscono il rischio di cataratta e degenerazione maculare. Anche i peperoni rossi, così come tutta la frutta e la verdura di colore rosso, proteggono i vasi sanguigni oculari.

Dunque, ecco spiegato perché questa ricetta dei fusilli di lenticchie è pensata appositamente per la salute degli occhi!

Ingredienti per 4 persone

- 350 gr. di fusilli di lenticchie rosse (100% farina di lenticchie rosse)
- 2 falde di peperone rosso
- 2 falde di peperone verde
- 2 cipollotti
- qualche rametto di menta
- 1 limone biologico
- 1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva
- q.b. sale marino integrale

Preparazione

Preparare i fusilli di lenticchie è molto semplice, vediamo insieme come procedere.

Per prima cosa, mettete a lessare la pasta in una pentola con acqua salata. Nel frattempo, in un tegame con olio caldo, fate appassire i cipollotti mondati e tagliati a rondelle, quindi, unite i peperoni tagliati a listarelle e cuocete per altri 5 minuti.

Scolate la pasta al dente, versatela nel tegame con gli ortaggi e fatela saltare per qualche minuto, in modo che si insaporisca per bene.

A questo punto, servite in tavola, guarnendo con la scorza di limone tagliata a listarelle sottili e con qualche foglia di menta fresca.

A photograph of a white ceramic bowl filled with a colorful vegetable and tofu salad. The ingredients include cubed tofu, sliced red and yellow bell peppers, and green olives. The bowl is placed on a green cloth napkin on a wooden surface. In the background, there are more red bell peppers and fresh green herbs. A silver fork with a green handle is tucked into the bowl. The text 'TOFU ALLO ZAFFERANO E OLIVE VERDI' is overlaid in white on the right side of the image.

TOFU ALLO ZAFFERANO E OLIVE VERDI

Tofu allo zafferano



e olive verdi

Il tofu, il cosiddetto “formaggio di soia”, è un composto molto apprezzato nella cucina degli ultimi decenni, perché è ricco di sostanze nutritive importanti. È un alimento 100% vegetale, non contiene né glutine, né lattosio, quindi è particolarmente indicato per chi soffre di celiachia o intolleranze alimentari. È un alimento davvero completo, fonte di sali minerali come calcio, ferro, fosforo, potassio ed Omega-3, oltre che di vitamine del gruppo B e D. *Dulcis in fundo*, contiene flavonoidi ed antiossidanti, che aiutano a combattere i radicali liberi.

E lo zafferano? Non solo dà un sentore aromatico al piatto, ma è un vero e proprio elisir. È un potente digestivo ed antiossidante, in più, influenza in modo positivo l'attività cerebrale, tanto che alcuni studi hanno dimostrato che riesce a placare l'ansia ed i disturbi dell'umore. Ma soprattutto è un alleato della nostra vista! Infatti, la sua azione è volta a rinforzare le cellule degli occhi ed a rallentare una malattia molto comune come la degenerazione maculare.

Ingredienti per 4 persone

- 500 gr. di tofu
- 1 bustina di zafferano
- 20 olive verdi denocciolate
- 1 peperone rosso
- 1 cucchiaio di erbe provenzali
- 2 cucchiari di olio extravergine d'oliva
- q.b. sale
- q.b. pepe rosa

Preparazione

Iniziate facendo rosolare il peperone mondato e tagliato a dadini in una padella con l'olio. Quando sarà pronto, toglietelo dal fuoco e mettetelo da parte.

Tagliate il tofu a tocchetti piccoli e metteteli a cuocere nel fondo di cottura del peperone, a questo punto unite lo zafferano sciolto in 2 cucchiari d'acqua e cuocete il tutto per 10 minuti circa. Non dimenticate di mescolare e di regolare di sale.

Trascorsi i 10 minuti, aggiungete il peperone che avevate tenuto da parte e le olive tagliate a rondelle.

Prima di servire in tavola il tofu allo zafferano, spolverizzate ogni porzione con le erbe provenzali e guarnitele con il pepe rosa in grani.

www.clinicabaviera.it

numero gratuito 800 22 88 33

Questa pubblicazione è messa a disposizione dell'utente per uso esclusivamente privato e personale.

E' fatto divieto di riprodurre, trasmettere, distribuire o altrimenti utilizzare la pubblicazione, per qualsiasi scopo o fine.

Tutti i diritti sono riservati.

foto @MarcoMayer