Nucis Italia presenta Sport Meets Food – La Ricetta dei Campioni”

nucis-sport-w-f8b01409

Il 2016 è un anno di grandi eventi sportivi a partire dalle Olimpiadi e dagli Europei di calcio per arrivare ai Mondiali di atletica, ciclismo e futsal. Nucis Italia, associazione senza fini di lucro che riunisce le aziende che producono e commercializzano frutta secca, nata per promuoverne i benefici e i consumi, presenta Sport Meets Food – La Ricetta dei Campioni, il progetto divulgativo-informativo legato, da un lato a concetti di salute-benessere e sport, dall’altro ad un consumo di frutta secca nell’ambito di un sano e corretto stile alimentare.

A celebrare il binomio vincente tra sport e cibo Chef Rubio, l’antichef poliedrico ed anticonformista del panorama culinario nazionale, che firma tre inedite ricette dai nomi evocativi con ingrediente d’eccezione la frutta secca a tributo di tre grandi campioni di oggi e di sempre: “In campo: eleganza e potenza”, un raviolo di pasta phyllo con patate, piselli, paprika e anacardi, abbinato ad Antonio Cabrini (Calcio); “Fioretto: istinto e precisione”, un riso con arachidi, calamari e lime, abbinato ad Arianna Errigo (Scherma) e “Sotto rete: tenacia e passione”, yogurt con nocciole salate, miele e gelatina di vermut, abbinato a Maurizia Cacciatori (Pallavolo).

Le tre creazioni gastronomiche, elaborate con il supporto dalla nutrizionista Alessandra Bordoni, docente del Dipartimento di Scienze e Tecnologie alimentari dell’Università di Bologna, sono state studiate per essere perfettamente bilanciate e in linea con le più moderne raccomandazioni nutrizionali, al fine di migliorare la performance sportiva sia nel pre sia nel post attività e consentire un’ideale e veloce fase di recupero.

LE RICETTE

In Campo - Eleganza e Potenza**In campo: Eleganza e Potenza**
Raviolo di pasta phyllo con patate, piselli, paprika e anacardi
Dedicata ad Antonio Cabrini

Ingredienti per 4 persone:
-100 g di pasta phyllo
-500 g di patate
-100 g di piselli freschi
-80 g di anacardi
-4 g di paprika
-10 g di menta
-60 g di olio extravergine di oliva
-4 g di sale
-2 g di pepe

Valori nutrizionali per persona:
Proteine: 9 g
Lipidi: 27 g
Carboidrati: 43 g
Fibra: 4 g
Energia: 455 kcal

Preparazione:
Sbianchire i piselli e raffreddarli qualche minuto in acqua e ghiaccio.
Quindi lessare le patate e pelarle quando ancora calde. A questo punto, in una boule capiente mettere le patate,schiacciarle grossolanamente con una forchetta e condirle con piselli, paprika dolce, menta, un po' di olio extravergine d'oliva, anacardi, sale e pepe. Tagliare i fogli di pasta phyllo a strisce di egual misura e partendo dalla base della striscia, dopo aver posizionato un po' del composto ottenuto, risalire verso la fine della stessa, formando un raviolo dalla forma triangolare. Ungere con pennello ambo i lati con il rimanente olio e arrostire in padella fino ad ottenere una gradevole doratura.

Commento nutrizionale:
Questo raviolo, leggero ma con un buon contenuto percentuale di amidi, può entrare nella formulazione del pasto pre-gara, che deve contenere carboidrati complessi, che costituiranno una riserva di energia da spendere successivamente durante l'attività fisica, ma non essere troppo ricco in proteine e lipidi, che potrebbero prolungare la digestione. Questa preparazione, da sola, copre circa ¼ dell'introduzione giornaliera raccomandata, non solo a livello di potassio, fosforo e magnesio, ma anche di ferro. Ciò è dovuto principalmente alla presenza degli anacardi. E sempre grazie agli anacardi, il piatto costituisce un'ottima fonte di rame, di cui copre oltre la metà dell'introduzione giornaliera raccomandata. Il rame contribuisce alla protezione delle cellule dallo stress ossidativo, alla

normale funzione del sistema immunitario, al normale metabolismo energetico, ed anche alla normale pigmentazione dei capelli.

Fioretto - Istinto e Precisione**Fioretto: Istinto e Precisione**

Riso, arachidi, calamari e lime

Dedicata ad Arianna Errigo

Ingredienti per 4 persone:

-200 g di riso basmati

-300 g di calamari

-120 g di arachidi

-30 g di olio extravergine di oliva

-40 ml di lime

-2 g di sale

-4 g di peperoncino fresco

-6 g di coriandolo

Valori nutrizionali per persona:

Proteine: 22 g

Lipidi: 24 g

Carboidrati: 43 g

Fibra: 4 g

Energia: 464 kcal

Preparazione:

Cuocere il riso in una vaporiera (nel caso in cui non se ne possedesse una va bene anche lessarlo) e tenerlo in caldo. Tagliare i calamari freschi a forma di tagliatelle, arrostirli in padella con un po' di olio extravergine di oliva e un pizzico di sale e marinarli qualche minuto con lime e peperoncino. In un minipimer mettere la marinatura dei calamari, le arachidi e montare il tutto con il rimanente olio d'oliva. A questo punto impiattare mettendo il riso alla base, le tagliatelle di calamaro e versare la salsa alle arachidi a piacere. Guarnire con coriandolo.

Commento nutrizionale:

Un piatto con un eccellente apporto di proteine, di cui è noto gli sportivi hanno un fabbisogno accresciuto, in una manciata di calorie e grassi. Perché se è vero che gli atleti hanno un aumentato dispendio energetico, è altrettanto vero che devono stare comunque attenti a non prendere peso, e a

non introdurre troppi grassi. Ma le caratteristiche peculiari di questa preparazione sono senz'altro il contenuto di fosforo, zinco e selenio, a cui contribuiscono non solo i calamari, ma anche le arachidi, in particolare per quanto riguarda lo zinco. Lo zinco contribuisce alla protezione delle cellule dallo stress ossidativo e al mantenimento della capacità visiva normale, caratteristica fondamentale per gli sport di precisione. Importante per la normale capacità visiva è anche un acido grasso omega-3, il DHA, contenuto come tale nel pesce e nei prodotti ittici. Le arachidi, così come in generale la frutta oleosa, contengono il precursore di questo acido grasso, da cui il nostro organismo è in grado di ricavarlo.

Sotto rete - Tenacia e Passione**Sotto rete: Tenacia e Passione**

Yogurt con nocciole salate, miele e gelatina di vermut

Dedicata a Maurizia Cacciatori

Ingredienti per 4 persone:

-500 g di yogurt greco

-240 g di nocciole

-150 ml di vermut

-30 g di zucchero di canna

-30 g di miele di castagno

-5 g di gelatina in fogli

-2 g di sale

Valori nutrizionali per persona:

Proteine: 16 g

Lipidi: 50 g

Carboidrati: 21 g

Fibra: 5 g

Energia: 629 kcal

Preparazione:

In un piccolo recipiente contenente acqua ghiacciata, immergere i fogli di gelatina. Nel frattempo in un pentolino portare a bollore il vermut, lo zucchero e togliere immediatamente dal fuoco. Quando la temperatura del liquido sarà poco più che tiepida inserire i fogli di gelatina ben strizzati,farli sciogliere completamente e mettere il tutto in frigo a riposare per un paio d'ore. In un padellino tostare e salare le nocciole a fuoco lento, una volta fatte raffreddare, metterle in un canovaccio e romperle con batticarne in maniera grossolana. A questo punto prendere un bicchiere e comporre il dolce posizionando sul fondo le nocciole e il miele poi lo yogurt e infine i pezzetti di gelatina.

Commento nutrizionale:

Un piatto lievemente più energetico degli altri, quindi ideale per la fase di recupero, anche per la presenza di alcool, da evitare prima di ogni prestazione sportiva, e di zuccheri semplici, che sono stati bruciati durante l'attività fisica. Fosforo e magnesio sono presenti in grande quantità (circa 50% dell'introduzione giornaliera raccomandata), come anche tanti altri minerali, tra cui zinco e ferro. Quest'ultimo, assai importante per le giovani atlete, deriva in buona parte dalle nocciole presenti. Ed alle nocciole sono dovuti anche gli ottimi i livelli di vitamina B1 (tiamina) di questa preparazione. La tiamina non solo contribuisce al normale metabolismo energetico, ma anche alla normale funzione nervosa, cardiaca, e psicologica. Quindi "tenacia e passione"!

www.nucisitalia.it