



Autunno e cibo

TIPS NUTRIZIONALI, RICETTE
E SUGGERIMENTI SUI CIBI
AUTUNNALI PIÙ AMATI



Introduzione

Ciao,

Grazie per il tuo interesse verso questa piccola guida. Spero che possa esserti utile per conoscere meglio alcuni alimenti stagionali e sfruttarne il più possibile le caratteristiche nutrizionali ed organolettiche.

All'interno troverai:

- **FRUTTA & VERDURA di stagione**
- **CASTAGNE:** quando e come consumarle
- **FUNGHI:** come prepararli e quando evitarli
- **ZUCCA:** verdura o carboidrato?
- **CACHI:** Frutto proibito per troppi zuccheri?

Spero sia di tuo gradimento!

Anita



Stagionalità d'Autunno

FRUTTA



CASTAGNE



CACHI



LIMONI



MELA



ARANCIA



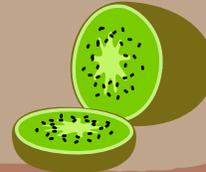
UVA



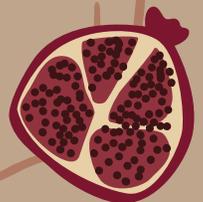
PERE



MANDARINO

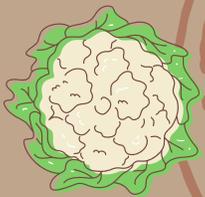


KIWI



MELOGRANO

VERDURA



CAVOLFIORE



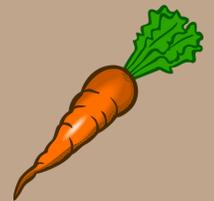
RAVANELLO



ZUCCA



BROCCOLO



CAROTA



PORRO



CAVOLO
ROSSO



SPINACI



CAVOLO
CAPPUCCIO



FUNGO



CASTAGNE

COSA SONO

Le castagne sono il frutto del castagno. Ne esistono diverse qualità a seconda dell'albero di provenienza e vengono raccolte in autunno, fra settembre e ottobre, a seconda dell'area geografica.

Le castagne, piccole e dal guscio scuro, **vanno distinte dai marroni** che sono più grandi, più zuccherini (e anche più cari), con forma più tonda e colore più chiaro

TIPS NUTRIZIONALI

Pur essendo botanicamente frutti, dal punto di vista nutrizionale non hanno le stesse caratteristiche della frutta.

Meno zuccherine e più amidacee, sono più simili alle patate, apportando un buon quantitativo di **carboidrati complessi e fibra**.

La porzione media è di 100 g cotte.

Arrostite apportano circa 210 kcal, mentre bollite circa 120 kcal e ciò dipende dal contenuto di acqua presente.

La *parte edibile* è l'85% quindi se le pesate con la buccia dovete aggiungere un 15% in più e dunque i 100 g diventeranno quindi 115g.

COME LE PREPARO

Vanno **incise e messe a bagno in acqua circa un'oretta**.

Poi:

- **Friggitrice** ad aria 180° per 15 minuti
- **Forno** 200° per 15-20 minuti
- **Microonde** 750-800 W per 5-8 minuti
- Se non incise possono essere **bollite** in acqua per 45 minuti circa e poi spelate



CREPES DI CASTAGNE

- 100 g Farina di Castagne
- 200 ml Latte Vegetale

Sbattere la farina di castagne con il latte vegetale a formare una pastella.

Versare un mestolo per volta in una padella antiaderente ben calda e leggermente unta con olio di semi.

Cuocere 1-2 minuti per lato finché la superficie non diventa dorata e finché non compaiono le bollicine tipiche delle crêpes.

Servire calde e farcite a piacere.



FUNGHI

COSA SONO

I funghi non sono nè frutta nè verdura e appartengono al regno di funghi e miceti.

Crescono nei boschi e la raccolta dei funghi è un'attività molto praticata nel periodo autunnale.

I **funghi** possono essere **commestibili, non commestibili o velenosi** ed è importante essere certi di poterli consumare facendoli valutare gratuitamente da un micologo dell'ASL.

TIPS NUTRIZIONALI

A livello nutrizionale hanno un apporto calorico praticamente nullo, comparabile a quello delle verdure.

Possono essere utilizzati per **arricchire e insaporire** i piatti autunnali, ma è bene prestare attenzione a non eccedere nella quantità e nella frequenza di consumo.

- Evitare nei bambini*
- Evitare in gravidanza*
- Consumare previa cottura*
- Sbollentare o cuocere i funghi prima di congelarli e consumarli entro 6 mesi.*
- Consumare solo funghi controllati da un micologo *

**Fonte Ministero della Salute*

COME LI PREPARO

- Funghi e patate al forno
- Sugo di funghi per pasta/risotti
- Panati e fritti / panati e al forno
- Saltati in padella come farcitura di torte salate/crepes



PIZZOCCHERI CON FUNGHI E VERZA

Dose per 4 persone

- 320g Pizzoccheri
- 1/3 Cavolo Verza
- 150 g ricotta vaccina magra
- Parmigiano q.b
- Noce moscata q.b
- Sale e pepe q.b
- 300g patate
- 1 manciata di funghi secchi

Reidratare i funghi secchi lasciandoli in ammollo 15-20 minuti in acqua fredda. Strizzarli e saltarli in padella con uno spicchio di aglio, sale, pepe e prezzemolo tritato.

Nel mentre tagliare le patate a cubetti piccoli e la verza a striscioline e metterli a cuocere in acqua bollente. Dopo 10-15 minuti buttare anche i pizzoccheri e lasciarli cuocere il tempo necessario (circa 15 minuti). Mentre la pasta cuoce con le patate e la verza, aggiungere la ricotta nella padella dove ci sono i funghi secchi e saltare il tutto allungando con acqua di cottura.

Scolare i pizzoccheri e saltarli in padella con il sugo. Aggiungere una spolverata di parmigiano e di pepe se gradito e servire caldi.

ZUCCA

COS'E'

La zucca è l'ortaggio autunnale per eccellenza. Colorata, gustosa e dalla corposa consistenza, è ideale per preparazioni sia dolci che salate.

Ne esistono diverse tipologie:

- Zucca **Delica**: piccola e dalla buccia scura, ha la polpa corposa e il gusto castagnoso
- Zucca **Mantovana**: di dimensioni maggiori e dalla polpa farinosa
- Zucca **Butternut**: dalla forma allungata e dalla buccia sottile e rugosa, ha una polpa meno dolce rispetto alle altre varietà
- Zucca **Violina**: dalla forma sempre allungata, ma con la buccia liscia, E' simile alla zucca Butternut
- Zucca **Hokkaido**: dalla forma tonda e la buccia liscia, simile alla Delica dal gusto castagnoso

TIPS NUTRIZIONALI

La zucca appartiene alla categoria della **verdura**. E' ricca di **Antiossidanti**, **Fibra** e **Vitamine** tra cui la **vitamina A**, la **vitamina C**, la **vitamina E** e i **Folati**.

Oltre alla polpa, anche i **semi della zucca** opportunamente puliti, lavati, asciugati, tostiti e sbucciati possono essere consumati come snack. Di alcune zucche, come la Delica o la Mantovana, inoltre, una volta cotta, può essere anche consumata la **buccia**.

COME LA PREPARO

- **Intera con buccia al forno** a 200°, circa per 50-80 minuti
- A stick in **friggitrice ad aria** 180° per 15 minuti
- **Bollita** a pezzi per vellutata o contorni
- A fette in **forno** a 200° per 15-20 minuti
- A pezzetti messa in un contenitore coperto, al **microonde** a 750-800 W per 10 minuti



RISOTTO ALLA ZUCCA E FAGIOLI CANELLINI

Dosi per 2 persone

- 150 g riso carnaroli
- 150 ml latte di soia non zuccherato
- 120 g fagioli canellini
- 150-200 g polpa di zucca cotta

- Noce moscata
- Sale/pepe q.b
- Brodo di verdura

Tostare in una pentola ben calda il riso e aggiungere sale e pepe.

Sfumare poi con il latte di soia, aggiungere una grattata di noce moscata e proseguire la cottura versando il brodo poco alla volta.

Aggiungere poi la polpa di zucca precedentemente cotta e frullata con poco brodo e ultimare la cottura aggiungendo brodo poco alla volta fin quando necessario.

Mantecare poi il risotto con i fagioli canellini frullati a formare una crema.

Servire caldo.

CACHI

COSA SONO

I **cachi**, anche chiamati "loti", sono un **frutto autunnale** in realtà originario della Cina.

La raccolta avviene da metà ottobre fino a fine novembre ed è preferibile raccogliere i cachi ancora acerbi e farli poi maturare in cassetta in quanto sono molto delicati. Esistono anche i **cachi mela o cachi vaniglia** che, contenendo meno tannini, possono essere consumati anche più acerbi

TIPS NUTRIZIONALI

I cachi sono un frutto fra i più **temuti** per il loro **contenuto di zuccheri**

L'apporto calorico medio per *100 g di cachi* è di *70 calorie con 16 g di zuccheri*, mentre 100 g di *mela* apportano circa 57 calorie con 13,7 g di zuccheri.

La differenza dunque è di circa 15 calorie e 2,5g di zuccheri.*

Non sembrano così tante, no?

Non è dunque un frutto proibito.

Basta non eccedere con la quantità rispettando la **porzione di 100g** e la frequenza di 2-3 frutti al giorno, **variando la tipologia di frutti nella giornata.**

COME LI PREPARO

Rappresentano una porzione di frutta giornaliera, e possono essere consumati:

- A merenda/colazione **frullati** mescolati allo **yogurt**
- A merenda/colazione **frullati** con **castagne** sbriciolate
- A merenda **frullati** con crema di **mandorle o nocciole**
- Per **addolcire** dolci o varie preparazioni



*Fonte: Tabelle di composizione degli alimenti, Aggiornamento 2019, Crea



BUDINO DI CACHI E CACAO

- 200 g caco
- 20 g cacao amaro

Frullare il caco insieme al cacao, Posizionare il composto all'interno dei pirottini e lasciare il frigo una notte intera (o almeno 5-6 ore).

Consumare una volta rassodato.

Il rapporto caco- cacao è di 1 a 10



Contenuti e ricette: Dott.ssa Anita Giuso, Dietista

Tutti i diritti sono riservati. Qualsiasi riproduzione, anche parziale, senza autorizzazione scritta delle autrici o previa citazione della fonte è vietata.



Contenuti e ricette: Dott.ssa Anita Giuso

Tutti i diritti sono riservati. Qualsiasi riproduzione, anche parziale, senza autorizzazione scritta dell'autrice o previa citazione della fonte è vietata.