

FiberPasta



10 NUOVE RICETTE **FIBERPASTA**

Preparate dalle nutrizioniste

dott.ssa Paola Salgarelli e dott.ssa Paola Richero



A CURA DELLE NUTRIZIONISTE :

**DOTT.SSA PAOLA RICHERO
DOTT.SSA PAOLA SALGARELLI**



Siamo due amiche e colleghe, ci chiamiamo Paola Richero e Paola Salgarelli, siamo biologhe nutrizioniste specializzate in Scienza dell'Alimentazione. Il nostro blog **"QB: 2 nutrizioniste in cucina"** è nato perché ci siamo rese conto che una delle esigenze principali dei nostri pazienti è continuare a mangiare con gusto, perché a nessuno riesce facile fare rinunce a tavola, soprattutto se si è a dieta! Così abbiamo iniziato a postare delle ricette light, semplici, gustose e accompagnate da una seria analisi nutrizionale. Vogliamo dimostrare che è possibile mangiare e preparare piatti gradevoli senza eccedere con le calorie, premiando la salute (la nostra filosofia!).

Per saperne di più su di noi e sul nostro lavoro:

www.paolarichero.it

www.paolasalgarelli.it

PANE A BASSO INDICE GLICEMICO



Per preparare questo pane abbiamo usato la **Farina FiberPasta**, ovvero una farina speciale che ha un basso indice glicemico (29 al posto di circa 70 della farina normale), un alto contenuto di fibra e meno calorie (289 per 100g invece che 350 della farina normale). Inutile dire che il pane che abbiamo ottenuto è adattissimo per i diabetici e per chi vuole contenere le calorie. Ah: è anche buono!

Ingredienti per circa 700g di pane:

Farina FiberPasta: 500g

lievito di birra: 12g

olio: 1 cucchiaio

sale: 7-8g

acqua: 375 ml

Preparazione se utilizzate il forno: aggiungete alla farina il lievito di birra, il sale, l'olio e 200 ml di acqua. Impastate per 5 minuti e poi aggiungete la rimanente acqua. Fate lievitare per circa 1 ora e cuocete in forno a 220° per 45 minuti .

Per chi possiede la macchina del pane le dosi sono le seguenti (sempre per ottenere circa 700g di pane): Farina FiberPasta: 500g, lievito in polvere 10g, olio di oliva 10g, sale 10g, acqua 400 ml.

Valori nutrizionali per porzione (60g):

132 kcal

proteine: 5.27g (15.94%)

grassi: 1.29g (8.78%)

carboidrati: 24.87g (70.57%)

PIADINA FIBERPASTA CON RICOTTA E SPINACI



Ingredienti:

1 Piadina FiberPasta (100g)

50g di ricotta

100g di spinaci

5 g di grana o parmigiano

sale e noce moscata q.b.

Cuocete gli spinaci (freschi o surgelati) al vapore. Mettete la piadina in una padella antiaderente e accendete il fornello tenendo la fiamma bassa. Mentre la piadina si scalda spalmatela con la ricotta, aggiungete sopra gli spinaci (che avrete aggiustato di sale), una spolveratina di noce moscata e qualche scaglietta di grana. Chiudete la piadina e scaldatela fino a quando non vi sembrerà sufficientemente ammorbidita. Servitela calda.

Valori nutrizionali per porzione:

Kcal 393

proteine: 19.17g (19.51%)

grassi: 15.35g (35.15%)

carboidrati: 43.08g (41.11%)

TORTA PARADISO LIGHT CON GOCCE DI CIOCCOLATO



Ingredienti per una torta da 12 porzioni:

Farina FiberPasta: 250 gr.

2 uova

200 gr. di panna da cucina 20% di grassi

180 gr. di zucchero di canna

1 pizzico di sale

1 bustina di lievito in polvere per dolci

1 fialetta di aroma alla vaniglia

Lavorate tutti gli ingredienti nel mixer (escluse le gocce di cioccolato). Versate il composto in una ciotola, unite le gocce di cioccolato e mescolate.

Accendete il forno a 180°C.

Foderate uno stampo a cerniera con la carta forno e versate il composto.

Mettete nel forno già caldo, ventilato, a 180°C per 40 minuti.

Valori nutrizionali per porzione:

188 kcal

Proteine: 4,4 gr.

Grassi: 5,8 gr.

Carboidrati: 30,4 gr.

TORTA DI CAROTE VERSIONE LIGHT



Per 8 porzioni:

250 gr. di carote
220 gr. di **Farina FiberPasta**
100 gr. di zucchero di canna
1 vasetto di yogurt bianco magro
2 uova
scorza di 1 limone (biologico) grattugiato
1 bustina di lievito per dolci
1/4 di fialetta di aroma alla mandorla

Sbattere in una terrina i tuorli d'uovo e lo zucchero fino ad ottenere un composto soffice e spumoso. Aggiungere poco alla volta la farina (tenendone da parte un paio di cucchiaini per infarinare la tortiera). Tritare finemente le carote e aggiungerle insieme allo yogurt, alle chiare montate a neve, all'aroma di mandorla e alla scorza grattugiata di limone. In ultimo aggiungere la bustina di lievito e mescolare con un cucchiaino di legno per amalgamare bene tutti gli ingredienti.

Versare l'impasto in una tortiera da 20 cm di diametro e cuocere in forno a 200° per circa 40 minuti.

Valori nutrizionali per porzione:

164 kcal
Proteine: 5,7 gr.
Grassi: 1,6 gr.
Carboidrati: 31,9 gr.

FOCACCINE ALLO YOGURT CON VERDURE



Ingredienti per 4 persone:

300 gr. di **Farina FiberPasta**
1 uovo intero
1 vasetto di yogurt bianco parzialmente scremato
sale q.b.
1 melanzana
2 zucchine
1 peperone
2 cucchiaini di olio di oliva extravergine

Per prima cosa, pulite il peperone, tagliatelo a falde e fatelo abbrustolire con il grill del forno, chiudetelo dentro un sacchetto di carta (tipo quelli per il pane) e lasciatelo raffreddare, quindi spellatelo e tagliatelo a tocchetti.

Setacciate la farina sul piano di lavoro, aggiungete un pizzico di sale e formate una fontana: nel centro versate l'uovo e lavorate con una forchetta.

Unite lo yogurt ed impastate il tutto fino ad ottenere una pasta compatta. Copritela e lasciatela riposare per una decina di minuti, quindi dividetela in 8 pagnottelle.

Proseguite pulendo, lavando e affettando la melanzana e le zucchine: fatele grigliare nel forno. Stendete le pagnottelle ad una ad una con il matterello formando 8 dischi di 12 cm. circa di diametro. Rivestite la placca del forno con la carta forno e disponete sopra i dischi di pasta, infornate a 220° per 10-15 minuti, girandoli a metà cottura. Lasciate raffreddare le focaccine, quindi farcitele con le verdure grigliate e condite con l'olio.

Valori nutrizionali per porzione (2 focaccine + verdure):

Kcal 319

Proteine: 13,5 gr.

Grassi: 7,9 gr.

Carboidrati: 48,7gr.

Con l'aggiunta di una porzione di frutta il pranzo è davvero completo!

TORTA PASQUALINA MONOPORZIONE CON UOVA DI QUAGLIA



Ingredienti per 6 monoporzioni:

per la pasta fillo:

250 grammi di **Farina FiberPasta**
100 ml. di acqua calda
2 cucchiaini di olio
1 pizzico di sale

per il ripieno:

450 gr. erbette spinaci surgelati
100 gr. di ricotta
1 uovo
6 uova di quaglia
10 gr. di parmigiano
sale q. b.
maggiorana q. b.
1 cucchiaino di olio (per i contenitori e per la spennellatura finale)

Fate cuocere al vapore gli spinaci ancora surgelati.

Nel frattempo preparate la pasta fillo: impastate la farina con l'olio e l'acqua, lavorate l'impasto a lungo, finché non risulta abbastanza elastico. Dividetelo in porzioni più piccole e lasciatele riposare coperte da uno strofinaccio per almeno 40 minuti.

Intanto strizzate gli spinaci e lasciateli raffreddare.

Stendete l'impasto con la macchina per la sfoglia, finché ottenete delle sfoglie sottili (quasi trasparenti) ed elastiche: disponetele su un piano infarinato.

Strizzate gli spinaci e tritateli finemente; lavorate la ricotta con la verdura, la maggiorana e l'uovo, quindi salate. Accendete il forno a 180°. Stendete le sfoglie di pasta fillo nelle monoporzioni di stagnola, disponendole a raggiera (in modo da non lasciare fessure) e lasciando le rimanenze che debordano (serviranno per la chiusura). Riempite con il composto e praticate un buchetto abbastanza ampio al centro: sgusciate l'uovo di quaglia e versatelo all'interno della fossetta appena creata. Grattugiate il parmigiano sopra e chiudete il tortino (come fosse un coperchio) con l'eccedenza della pasta fillo. Spennellate con l'olio rimanente.

Cuocete in forno a 180° per 20-25 minuti.

Valori nutrizionali per porzione:

Kcal198, Proteine 10,3 gr. Grassi: 7,6 gr. Carboidrati: 21,9 gr.

FUSILLI A BASSO INDICE GLICEMICO CON RICOTTA E ZUCCHINE



Ingredienti per 4 persone:

FiberPasta (formato fusilli): 320g

Ricotta di vacca*: 125g

Parmigiano o grana*: 60g

2 grosse zucchine

Olio di oliva*: 2 cucchiaini

() Anche parmigiano, ricotta e olio concorrono nell'abbassare l'indice glicemico.*

Mettere a bollire l'acqua e salarla. Con l'apposita grattugia, ridurre le zucchine a filetti sottili e gettarle nell'acqua bollente assieme alla pasta.

Nel frattempo, in una padella antiaderente, far sciogliere la ricotta, mescolata al parmigiano, aggiungendo un po' di acqua di cottura della pasta, fino ad ottenere una crema.

Scolare la pasta e le zucchine, saltare il tutto nella padella con la crema di ricotta, aggiungendo anche l'olio.

Valori nutrizionali per porzione:

kcal 381

proteine: 19,74g (20.73%)

lipidi: 14.05g (33.20%)

carboidrati: 48.11g (47.36%)

PENNE AL RAGU' DI VERDURE



Ingredienti per 4 persone:

FiberPasta (formato penne): 320g

2 carote

2 pomodori "perini"

2 zucchine

mezza melanzana

1 cuore di sedano

mezzo scalogno

2 cucchiaini di olio evo

brodo vegetale qb

sale

pepe

Pulite le verdure, tagliate i pomodori nel verso della lunghezza e privateli dei semi, quindi tagliateli a pezzettini come tutte le altre verdure.

Scaldare un tegame (io il wok), versate le verdure e cuocete a fuoco basso aggiungendo, se occorre, qualche cucchiaino di brodo caldo. Continuate la cottura per 10 minuti, continuando a mescolare: le verdure devono rimanere croccanti.

Nel frattempo fate cuocere la pasta in abbondante acqua bollente, scolatela e versatela nel wok: condite con l'olio e servite con una macinata di pepe.

Valori nutrizionali per porzione:

292 kcal

Proteine: 13,1 gr.

Grassi: 6,2 gr.

Carboidrati: 50,5 gr.

PASTA FREDDA CON DATTERINI, SCAGLIE DI GRANA E ACETO BALSAMICO



Ingredienti per 4 persone:

FiberPasta (formato penne): 320gr

Grana: 40g

Pomodori datterini: circa 100g a testa

Basilico: 2-3 foglie

Olio extravergine di oliva: 2 cucchiaini

Aceto balsamico: 1 cucchiaino

Mettere a bollire l'acqua e far cuocere la pasta. Nel frattempo, tagliare in 2 (o in 4) i datterini, porli in una terrina capiente e condirli con 2 cucchiaini di olio, 1 cucchiaino di aceto balsamico, le foglie di basilico spezzettate e sale q.b. E' importante compiere questa operazione almeno 10 minuti prima di condire la pasta, in questo modo i pomodori si insaporiranno bene. Scolare la pasta (che deve rimanere un po' al dente), raffreddarla un po' sotto l'acqua corrente e porla nella ciotola con i pomodori. Mescolare bene e, solo alla fine, aggiungere il grana in scaglie. Va bene servita tiepida o dopo essere stata raffreddata una mezz'ora in frigo.

Variante: Si può usare la rucola al posto del basilico per un gusto diverso.

Valori nutrizionali per porzione

Kcal 327

Proteine: 16.75g (20.52%)

Grassi: 8.74g (24.09%)

Carboidrati: 49.57g (56.93%)

Fibra: 13g

PASTA QUASI ALLA NORMA



Ingredienti per 2 persone:

FiberPasta (formato spaghetti): 160gr

150 gr. di passata di pomodoro

1 melanzana (ho usato quella allungata)

1 cucchiaio di olio di oliva

1 cucchiaio di parmigiano o pecorino stagionato grattugiato (facoltativo)

Mettete l'acqua a bollire, nel frattempo pulite e tagliate la melanzana a fettine nel senso della lunghezza e grigliatele.

Scaldare la passata di pomodoro insaporendola con qualche foglia di basilico.

Versate gli spaghetti e portateli a cottura nei tempi indicati sulla confezione, comunque piuttosto al dente.

Tenete da parte 2 cucchiai di passata, scolate la pasta e versatela nel tegame in cui avete scaldato il pomodoro: mescolate bene con 1 cucchiaio di olio.

Dividete gli spaghetti in piccole matassine, fasciateli con la fettina di melanzana grigliata e disponeteli in una pirofila che metterete nel forno (funzione grill) per qualche minuto.

In uscita dal forno, distribuite sulle melanzane la passata, precedentemente messa da parte, in modo che il piatto non risulti troppo asciutto. Se vi piace, spolverizzate sopra 1 cucchiaio di parmigiano o di pecorino grattugiato.

Valori nutrizionali per porzione (compreso il formaggio):

317 kcal

Proteine: 14,7 gr.

Grassi: 7,8 gr.

Carboidrati: 50,6 gr.

Fibra: 15.05g

SPAGHETTI FIBERPASTA CON CREMA DI RICOTTA E SPINACI



Un piatto veloce e facilissimo, ma ricco di vantaggi: ho usato la **FiberPasta** per abbassare le calorie e fare un bel pieno di fibra e, inoltre, l'uso degli spinaci (e della verdura in genere) assieme alla pasta ne aumenta il volume, conferendole un maggior potere saziante.

Ingredienti per una persona:

FiberPasta (formato spaghetti): 70g

spinaci surgelati: 100g (meglio ancora se usate gli spinaci freschi)

Ricotta: 50g

parmigiano o grana: 10g

Cucinate al vapore gli spinaci. Mettete a cuocere gli spaghetti in abbondante acqua salata. In una padella antiaderente, sciogliete la ricotta e il grana aggiungendo un po' di acqua di cottura della pasta. Aggiungete poi gli spinaci e, per ultimi, gli spaghetti. Spadellate e servite.

Valori nutrizionali per porzione.

kcal 340

proteine: 21.50g (25.33%)

grassi: 9.67g (25.63%)

carboidrati: 45,50g (50.26%)

Fibra: 12.40g

DUE PAROLE SULL'INDICE GLICEMICO

L'indice glicemico (che non deve essere confuso con la glicemia, cioè con la concentrazione di zucchero nel sangue) è un parametro che riflette la capacità e la velocità di un alimento di aumentare la glicemia. In pratica, quando mangiamo un alimento ricco di carboidrati, il livello di glucosio nel sangue aumenta man mano che si vanno digerendo e assimilando gli amidi e gli zuccheri in esso contenuti. La velocità con cui il cibo viene digerito e assimilato cambia a seconda dell'alimento e viene appunto misurata tramite l'indice glicemico. Esso riguarda in particolare i cibi ad alto contenuto di carboidrati poiché i cibi ad alto contenuto di grasso o di proteine non hanno un effetto immediato sulla glicemia (ma attenzione: non per questo sono sempre da preferire!). Alla luce di questo concetto, la lista di cibi da limitare si allunga e va ad includere anche alimenti dal gusto non dolce (e quindi insospettabili) che però hanno un alto indice glicemico. Tipico esempio è il pane bianco, il riso (ad eccezione del riso integrale e di alcune qualità tipo il Basmati), le patate, i cornflakes, le gallette di riso e via dicendo. Esistono delle tabelle in cui alla maggior parte dei cibi di uso comune viene attribuito un numero da 1 a 100 in base al loro indice. Questo perché vengono paragonati a un alimento di riferimento (di solito il glucosio o il pane bianco) a cui si dà il valore di 100. Queste tabelle sono lunghissime e a volte generano confusione, di seguito quindi riportiamo un riassunto riferito ai cibi più utilizzati

CLASSIFICAZIONE DI ALCUNI CIBI IN BASE ALL'INDICE GLICEMICO

ALTO INDICE (superiore a 80): glucosio, pane bianco, patate, miele, cereali per la prima colazione non integrali (es. corn flakes), uva, banane, carote, riso, gallette di riso soffiato, dolci in generale.

MODERATO INDICE (tra 50 e 80): pane integrale, pasta (sopr. spaghetti), mais, arance, cereali integrali per prima colazione, riso integrale.

BASSO INDICE (sotto il 50): **Prodotti FiberPasta**, Yogurt, legumi, mele, pesche, fagioli, noci, riso basmati o riso parboiled, latte, cereali come orzo, farro, miglio, avena.

In base a questa classificazione, quali sono quindi i cibi da preferire?

- Tra i primi: **FiberPasta**, Riso basmati e integrale, riso parboiled, spaghetti, pasta integrale, pasta al farro, spaghetti di soia, orzo perlato, farro, miglio, avena
- Per la prima colazione: fiocchi di avena o muesli al naturale o cereali integrali
- Pane: **Pane e piadina FiberPasta**, pane "completo" (o integrale) preparato con farine non raffinate di origine biologica, pane di segale o con avena o con altri cereali grezzi, fette integrali tipo "Wasa"
- Via libera ai legumi, soprattutto le lenticchie

Importante sapere anche che:

- Più un prodotto (pane, pasta, etc) è prodotto a partire da farine grezze, poco raffinate, più basso sarà l'indice glicemico (le fibre rallentano lo svuotamento gastrico e quindi diminuiscono la velocità con cui gli zuccheri entrano nel circolo sanguigno)
- Le proteine e i grassi abbassano l'indice glicemico (ottimi quindi gli abbinamenti tipo pasta e fagioli, riso e piselli, etc). Esempio: un velo leggero di formaggio spalmabile magro su una fetta di pane (meglio se integrale) abbassa di molto l'indice glicemico, così come un po' di parmigiano sulla pasta.

L'indice glicemico è molto importante nell'alimentazione del diabetico perché una velocità elevata di innalzamento della glicemia (in seguito a un pasto) è difficile da fronteggiare, a causa dei problemi legati al malfunzionamento del meccanismo insulinico (resistenza insulinica nel diabete di tipo II o mancata produzione di insulina nel diabete di tipo I). Un aumento graduale della glicemia sortisce ovviamente l'effetto contrario.

Non dimentichiamo però che le persone diabetiche spesso hanno problemi di sovrappeso. L'eccesso di peso favorisce la resistenza all'insulina e peggiora quindi il quadro della patologia. Per questo motivo, l'alimentazione del diabetico deve agire su due fronti permettendo da un lato un buon controllo della glicemia ma dall'altro (in caso di sovrappeso) deve contenere l'apporto calorico. La strategia è quindi seguire una dieta ipocalorica che faccia molta attenzione anche ai cibi ricchi di grassi, cibi che spesso hanno un basso indice glicemico. **Questo per far capire che un cibo non va valutato solo in base all'indice glicemico, ma anche nel complesso dei suoi valori nutrizionali.**

Per concludere è importante sottolineare che l'indice glicemico è un concetto importante non solo per il diabetico ma anche per chi sta seguendo una dieta ipocalorica e per gli sportivi. Alzare gradualmente la glicemia permette di avere un senso di sazietà più a lungo termine e, per gli sportivi in particolare, di avere una riserva di energia a lento rilascio.

A cura della nutrizionista:

dott.ssa Paola Richero e dott.ssa Paola Salgarelli



FiberPasta Srl

Via Caduti sul Lavoro, 2

60030 Monsano (AN)

Tel. 0731 605841

Numero Verde Consumatori 800234491

Email info@fiberpasta.it

www.fiberpasta.it