

BENESSERE DA GUSTARE

Gli ingredienti segreti
per stare bene a tavola.

Imparare a prenderci cura della nostra salute è fondamentale per stare bene e prenderci cura di chi amiamo. Ecco perché nasce **Battiti per il cuore**: il movimento che **promuove e diffonde la prevenzione come stile di vita** grazie a consigli di benessere da seguire giorno dopo giorno. Perché non esiste un solo modo per prenderci cura della nostra salute. Ascoltando il nostro corpo e seguendo le nostre passioni, possiamo scoprire quale **esperienza di prevenzione** è più adatta alle nostre esigenze.

Scegliere un'alimentazione sana ed equilibrata è uno dei gesti più efficaci per batterci ogni giorno per la nostra salute.

E per farlo possiamo partire da semplici accorgimenti, come **limitare l'uso del sale** e il consumo di zuccheri, **consumare tanta frutta e verdura, sostituire i grassi animali con quelli vegetali (contenuti nei semi, ad esempio)** e preferire pesce e carni bianche alla carne rossa.

Con l'esperienza **BENESSERE DA GUSTARE**, realizzata in collaborazione con **chef Francesco Apreda**, scopriremo proprio questo: come rendere ingredienti salutari come spezie, frutta secca e semi, i protagonisti di un piatto ricercato ma semplice da preparare. Perché la prevenzione comincia a tavola!



FARE PREVENZIONE, SENZA RINUNCIARE AI PIACERI DELLA BUONA CUCINA

Gnocchi di Zucca e Spezie, Frutta Secca e Semi agli Agrumi



Benefici: eliminazione di sale e grassi di origine animale come burro, strutto e lardo



Dosi: 4 persone



Ingredienti per gli gnocchi

Zucca Delica, Mantovana oppure Hokkaido	1 Kg
Farina 00	300 g
Pecorino grattugiato	60 g
Uova	1
Baccelli di cardamomo verde	20 pz
Bacche di ginepro	15 pz
Anice stellato	4 pz
Rosmarino fresco	1 stelo
Semi di coriandolo	5 g
Salvia	6 foglie
Curcuma	10 g
Zenzero in polvere	2 g
Pepe bianco	qb



Preparazione

Per questa ricetta utilizzare esclusivamente le zucche menzionate negli ingredienti, perché hanno un quantitativo di acqua minore delle altre e quindi sono essenziali per la riuscita del piatto.

- 1.** Lavare la zucca e tagliarla a spicchi con tutta la buccia eliminando i semi, poi cospargerla con le spezie e le erbe aromatiche.
- 2.** Adagiarla in una teglia da forno, avvolgendo il tutto con la carta stagnola.
- 3.** Infornare a 180° per circa 50 minuti, verificare poi la cottura della zucca con una forchetta.
- 4.** Una volta cotta fino a renderla tenera, rimuovere le spezie e le erbe aromatiche. Con l'aiuto di un cucchiaio estrarre tutta la polpa, eliminando così anche la buccia, poi passare la polpa allo schiacciapatate oppure al passaverdure.
- 5.** Dopo di che aggiungere a 500 g di polpa di zucca, 200 g di farina, l'uovo sbattuto, il pecorino grattugiato, la curcuma, lo zenzero e il pepe bianco. Mescolare bene fino a ottenere un impasto omogeneo.
- 6.** Con l'aiuto della restante farina formare degli gnocchietti di forma circolare e adagiarli all'interno di un vassoio coperto da carta da forno spolverata di farina.

Ingredienti per il condimento

Semi di zucca	20 g	Salsa di soia	6 g
Semi di lino	10 g	Limone	1
Semi di sesamo nero	5 g	Arancia	1
Mandorle pelate	15 g	Pepe nero	qb
Gherigli di noci	15 g	Basilico	5 foglie
Capperi dissalati	15 g	Olio extravergine d'oliva	80 ml

Preparazione

- 1.** Mescolare insieme i semi e aggiungere le mandorle e i gherigli di noci sminuzzati a coltello, condendo con l'olio extravergine di oliva.
- 2.** Dopo di che grattugiare la buccia di limone e arancia, aggiungere un pizzico di pepe nero, il succo di mezzo limone, la salsa di soia, i capperi e le foglie di basilico tritate.
- 3.** Emulsionare il tutto, così da ottenere un olio aromatizzato per condire gli gnocchietti.



Per concludere: cottura e impiattamento

1. Cuocere gli gnocchi in una pentola con abbondante acqua salata in ebollizione, facendo scivolare gli gnocchi direttamente dalla carta da forno (tale operazione si può effettuare anche in più mandate, per evitare di deformarli).
2. Una volta saliti a galla, scolarli con una schiumarola in un'insalatiera dove è stato in precedenza versato tutto il condimento alla frutta secca e semi agli agrumi.
3. Mescolare delicatamente e servire gli gnocchi ancora caldi.



C'è più gusto a mangiar sano

In cucina si può fare prevenzione in molti modi: oltre alla scelta di cibi sani, fondamentale è anche conoscere la **provenienza** e la **stagionalità** dei prodotti che utilizziamo. Approfondire ciò che mettiamo sulla nostra tavola stimola la nostra curiosità e ci aiuta a fare **scelte più consapevoli**, per assumere **abitudini sempre più salutari**. Questa ricetta è sicuramente un ottimo inizio, ma non fermatevi qui: un'esplorazione quotidiana delle **proprietà benefiche del cibo** è il modo migliore per vivere uno stile di vita sano.

BATTITI PER IL CUORE



Fondazione italiana per il cuore



Scopri tutte le esperienze.

Ogni esperienza che vivremo e condivideremo
sarà un battito donato alla ricerca* della Fondazione
italiana per il cuore.



@ArmolidItalia

@armolid_italia

*con il contributo non condizionante di

