



Cucinare
nelle
Dolomiti

per diabetici

Heinrich Gasteiger Gerhard Wieser Helmut Bachmann

Mangiare sano e gustoso
con il diabete di tipo 1 e 2

ATHESIA



La realizzazione di quest'opera è stata resa possibile grazie al sostegno di: Fondazione Cassa di Risparmio di Bolzano

LA STRADA VERSO LA SALUTE
PASSA ATTRAVERSO LA CUCINA,
NON ATTRAVERSO LA FARMACIA.

Sebastian Kneipp



Cucinare
nelle
Dolomiti

per diabetici

Heinrich Gasteiger Gerhard Wieser Helmut Bachmann

Mangiare sano e gustoso
con il diabete di tipo 1 e 2



DIABETES UNION
ALTO ADIGE | SÜDTIROL ONLUS



ATHESIA VERLAG

CARE LETTRICI, CARI LETTORI,

siamo felici che abbiate scelto questo libro. Per poter soddisfare ancor meglio i vostri desideri, per noi è importante conoscere la vostra opinione. Per questo vi preghiamo di inviarci i vostri pareri, le vostre critiche, il vostro apprezzamento e anche le vostre domande relative ai nostri libri. Attendiamo le vostre comunicazioni!

info@cucinare-nelle-dolomiti.it · www.cucinare-nelle-dolomiti.it · fax +39 0471 081079



www.facebook.com/sokochtsuedtirol

DIRITTI D'AUTORE

Tutti i diritti sono riservati. Nessuna parte di quest'opera può essere riprodotta, moltiplicata o diffusa in qualsivoglia forma (come fotocopia, stampa, microfilm, CD-ROM, in internet ecc.) senza autorizzazione scritta dell'editore. Il contenuto di questo libro è stato elaborato secondo scienza e coscienza. Quindi né l'editore, né gli autori sono responsabili per eventuali danni che dovessero risultare da informazioni contenute in questo libro.

IMMAGINI DI COPERTINA

Insalata cruda con salmone marinato (p. 35), Omelette alle zucchine con pomodori (p. 114) e Waffle alla vaniglia (p. 157)

AUTORI DELLE IMMAGINI

Athesia-Tappeiner Verlag: pagina 7 (lamponi)

Klaus Arras: copertina anteriore

Daniela Kofler: pagina 109

stock.adobe.com: pagina 5 (sewcream), 8 (Davizro Photography), 9 (Chinnapong), 10 (Andrey Popov),

11 (adrian_ilie825), 12 (Africa Studio), 13 (adrian_ilie825), 14 (bloody), 15 oben (winston), 15 Mitte (preto_perola),

15 unten (junefraphoto), 16 links (nehopelon), 16 rechts (Dmytro Sukharevskyy), 18 (Yulia Furman und aamulya),

19 unten (Evan Lorne), 20 links (unpict) 20 rechts (rcfotostock), 22 (TeamDaf), 23 (Africa Studio),

24/25 (Barbara Pheby), 42/43 (whiteaster), 52/53 (Andrey), 72/73 (Barbara Pheby), 84/85 (Lisovskaya Natalia),

112/113 (Photocrew), 128/129 und 150/151 (Barbara Pheby)

Josef Pernter: pagina 139, 142

Tutte le altre immagini sono di Günther Pichler, Eggen, www.gpichler.com

COLOFONE

2019

Tutti i diritti riservati

© by Athesia Buch Srl, Bolzano

Titolo dell'edizione originale: "So kocht Südtirol – für Diabetiker"

Traduzione dal tedesco: Andrea Bovo, Nicoletta De Rossi

Informazioni nutrizionali: Sieglinde Kofler

Design di copertina: ganeshGraphics, Lana

Design e layout: Athesia-Tappeiner Verlag

Stampa: Athesia Druck, Bolzano

ISBN 978-88-6839-416-5

www.athesia-tappeiner.com

casa.editrice@athesia.it



designed + produced

IN ALTO ADIGE

Basta eseguire la scansione del codice QR e informarsi sul nostro sito.





Premessa

Questo volume ha lo scopo di sensibilizzare la popolazione sulla sana alimentazione e allo stesso tempo sul tema diabete, evidenziando quanto i due argomenti siano correlati tra di loro.

La collaborazione tra l'associazione *Diabetes Union Alto Adige Südtirol*, l'equipe sanitaria e gli chef vuole mettere in risalto come una persona con diabete possa approcciarsi a una cucina gustosa ed elaborata, conoscendo le proprietà nutrizionali degli alimenti.

Proprio valutare e conoscere il cibo permette alle persone con diabete di tipo 2 di scegliere e preparare i propri pasti preferiti, sempre nell'ambito di una dieta equilibrata, e alle persone con diabete di tipo 1 di mangiare in modo sano e gustoso, calcolando consapevolmente la quantità di insulina necessaria ad assumere ciò che si desidera.

L'intento finale di questo libro è quello di rafforzare il concetto di come la dieta di una persona con diabete possa essere ricca di fantasia, colore, gusto, varietà. In poche parole, la perfetta dieta per ognuno di noi.

Diabetes Union Alto Adige Südtirol ringrazia per la collaborazione e l'impegno profuso la nutrizionista Kofler, le Dottoresse Reinstadler e Crazzolara, il Dottor Fattor, gli chef Gasteiger, Wieser e Bachmann e tutti i collaboratori che hanno contribuito alla realizzazione di questo volume.

Questo progetto è nato dal contributo di diverse persone che ci hanno donato idee, stimoli, contributi personali. Un grazie di cuore a Andreas e a Franz che, insieme a noi, hanno creduto in questo progetto.

Un ringraziamento speciale va ad Athesia, per la grande opportunità concessaci di continuare a far luce sul tema diabete e sui risvolti legati a questa patologia.

Gianluca Salvadori

Presidente DIABETES UNION Alto Adige Südtirol

Sommario

- 8 Che cos'è il diabete?
- 10 Il diabete mellito di tipo 1 nell'infanzia e nell'età adulta
- 14 Una sana alimentazione

- 24 **Antipasti**
- 42 **Minestre**
- 52 **Primi piatti**
- 72 **Pesce**
- 84 Carne
- 112 **Vegetariano**
- 128 **Dolci**
- 150 **Colazione**
- 158 Ricette base

- 164 **Glossario**
- 165 **Autori | Ringraziamenti**
- 166 **Indice A-Z**

24



* ANTIPASTI *

42



* MINESTRE *



* PRIMI PIATTI *

52



* PESCE *

72



* CARNE *

84



* VEGETARIANO *

112



* COLAZIONE *

150



* DOLCI *

128



Che cos'è il diabete?

Dr. Bruno Fattor

IL DIABETE DI TIPO 1 E DI TIPO 2

Il diabete mellito è una malattia del metabolismo in presenza della quale il corpo non è in grado di tenere in equilibrio il tasso glicemico. La diabetologia per adulti si occupa di due malattie che pur avendo lo stesso nome, sono in realtà completamente diverse. L'unico elemento in comune è l'iperglicemia, cioè un'alta glicemia. Nella malattia definita diabete di tipo 1 manca l'ormone insulina che regola la glicemia, mentre nell'altra malattia, il diabete di tipo 2, l'insulina,

pur essendo disponibile, non riesce a esercitare correttamente il suo compito nel corpo.

Vi sono anche altre forme di diabete in cui si riscontrano anche elevati tassi di glicemia. Per capire le differenze tra il diabete di tipo 1 e il diabete di tipo 2, ci si deve occupare in modo approfondito di quello che succede nel nostro corpo. Perché indipendentemente dal denominatore comune "iperglicemia" il mancato o insufficiente rifornimento di insulina ha differenti effetti metabolici di importanza vitale.

COME FUNZIONA IL "MOTORE" DELL'UOMO?

Paragoniamo il corpo umano a una macchina. Così come il motore di un'automobile, anche il nostro corpo riceve energia con la combustione di un carburante. Alcune automobili hanno motori che funzionano alternativamente a benzina e a gas (GPL) o a benzina e metano. L'uomo invece funziona come un'automobile con motore Tri-Fuel, perché i carburanti del nostro corpo sono lo zucchero (glucosio), i grassi e le proteine (dopo la loro trasformazione in glucosio).

Il glucosio – il nostro "carburante"

Il carburante principale del nostro corpo è il glucosio che viene assunto con il cibo. Il glucosio, se portato direttamente al corpo, è assimilato dal nostro corpo molto velocemente e trasportato nel sangue. Il corpo può ricavare glucosio anche dagli alimenti contenenti carboidrati, anche se ci vuole più tempo per trasformare l'amido in glucosio e renderlo così disponibile per il corpo come energia. A differenza di questa combustione dei componenti alimentari, che av-



I valori della glicemia sono regolati dall'ormone insulina.



Frutta e verdura sono parti integranti di una sana alimentazione.

viene senza residui, il corpo ha anche la possibilità di ottenere energia da grassi e proteine.

Cosa che avviene comunque non direttamente e non senza residui. Questi residui, i cosiddetti corpi chetonici, sono molto dannosi per l'organismo.

Se manca l'insulina, il nostro "carburatore" – il diabete di tipo 1

Se rimaniamo alla metafora del motore di un'automobile, si capisce che l'insulina nella combustione del glucosio assume il ruolo del carburatore. Senza di questo non può avvenire la combustione, e la quantità di glucosio rimane alta. Il glucosio resta così inutilizzato nel sangue. Se manca il "carburatore" insulina, cioè il glucosio non può essere usato come carburante, si crea un acuto fabbisogno di energia. Si mette così in moto la combustione "sporca" dei grassi e in questo modo si producono anche i temuti corpi chetonici. Questo scenario descrive la situazione con un diabete di tipo 1 non curato. A causa della mancanza d'insulina si arriva a un'iperglicemia e a un accumulo di corpi chetonici che provoca un'ipercidità del nostro organismo. In questo modo si verificano disfunzioni delle cellule, arrivando anche a situazioni che mettono a repentaglio la vita.

Se il "carburatore" si ingolfata – il diabete di tipo 2

Nel diabete di tipo 2 il "carburatore", l'insulina, è disponibile, ma non funziona in modo corretto. Per rimanere alla metafora dell'automobile: il carburatore è ingolfato. L'insulina è presente in quantità sufficiente, per impedire una combustione dei grassi incontrollata, ciononostante non è sufficiente per regolare la glicemia.

IL TRATTAMENTO DEL DIABETE

Poiché le due malattie sono causate da fattori differenti, debbono anche essere trattate in modo diverso:

- Con il diabete di tipo 1 si deve somministrare a vita l'ormone insulina (tramite iniezioni).
- Con il diabete di tipo 2 invece si utilizzano medicinali per via orale (con differenti effetti).

Anche in relazione al trattamento clinico ci sono differenze.

- Per pazienti con il diabete di tipo 1 è molto importante capire precisamente la malattia e l'utilizzo dell'insulina. Questo richiede un grande impegno, non soltanto da parte del paziente e della sua famiglia (se la malattia si manifesta nell'infanzia), bensì anche da parte del diabetologo.
- Con il diabete di tipo 2, che si manifesta con il passare dell'età, si cerca di abbassare il livello della glicemia. In questo caso non è importante soltanto la somministrazione dei medicinali, bensì anche che i pazienti cambino il loro stile di vita (cambiamento dell'alimentazione, riduzione dell'obesità, più movimento). Il fatto che in Alto Adige circa il 5% della popolazione (oltre 21.000 persone) sia colpita dal diabete di tipo 2 pone l'assistenza medica di fronte a una grande sfida.

L'alimentazione

Entrambe le malattie hanno in comune non soltanto l'iperglicemia, per entrambe è necessario anche seguire alcune regole nutrizionali e comportamentali. Ciononostante le abitudini alimentari non devono essere monotone e limitate.

Il diabete mellito di tipo 1 nell'infanzia e nell'età adulta

Dr. Dalia Crazzolara, Dr. Petra Reinstadler

DEFINIZIONE

Il diabete mellito di tipo 1 è la forma più frequente di diabete nell'età infantile, ma può comparire a qualsiasi età. Il diabete di tipo 1 appartiene alle malattie autoimmuni, poiché in questo caso le cellule beta, responsabili nel pancreas della produzione

dell'insulina, sono distrutte dagli **autoanticorpi**. L'insulina è un ormone che fa in modo che lo zucchero nel sangue venga assorbito dalle cellule del corpo. Una carenza o la completa assenza d'insulina comporta che la maggior parte delle cellule non sia più in grado di utilizzare ed elaborare lo zucchero portato attraverso l'alimentazione.

EPIDEMIOLOGIA

Tra gli adulti soffre circa il 10 % di diabete di tipo 1, mentre oltre il 90 % dei bambini è diabetico di tipo 1. In Italia vivono circa 300.000 persone con il diabete di tipo 1; la frequenza a livello mondiale è in aumento. In Alto Adige sono circa 900 le persone colpite, di cui il 18 % al di sotto dei 18 anni.

CAUSE

Le cause per il diabete di tipo 1 non sono ancora del tutto chiare. Secondo la tesi più plausibile in persone con una predisposizione genetica attraverso un agente patogeno o a causa di influenze ambientali si arriva a una reazione esagerata del sistema immunitario. Questa reazione smisurata porta a una reazione autoimmune, cioè le proprie cellule, in questo caso le beta cellule del pancreas che producono insulina, vengono distrutte dal proprio sistema immunitario.



Il regolare controllo delle glicemia è importante.



Il contenuto di zuccheri di diversi alimenti.

SINTOMI

I carboidrati assunti attraverso l'alimentazione vengono digeriti soprattutto nello stomaco e passando per l'intestino arrivano nel sangue in forma di **glucosio**. Il passaggio del glucosio dal sangue alle cellule è sostenuto dall'insulina.

Nel caso del diabete di tipo 1 il corpo per la carenza o la completa mancanza di insulina non è più in grado di utilizzare il glucosio come fonte di energia. In questo modo si accumula nel sangue ed è espulso con l'urina. L'eliminazione del glucosio attraverso l'urina (glicosuria) porta a un elevato stimolo alla minzione. A causa dell'alta perdita di liquidi attraverso l'urina

il corpo tende alla disidratazione. Il corpo ha la necessità di recuperare i liquidi persi, perciò chi ne è colpito ha un'enorme sensazione di sete.

Se il glucosio non può essere utilizzato come fonte di energia, si sviluppa anche un grande senso di fame. Nonostante una maggiore assunzione di cibo si perde peso – cosa che dipende anche dalla continua elevata perdita di liquidi attraverso l'urina (anche i carboidrati assimilati vengono persi con l'urina). I colpiti lamentano una forte stanchezza anche senza svolgere attività corporali.

Come fonte di energia alternativa al glucosio vengono usate le proteine muscolari e i grassi. L'utilizzo di grassi porta all'accumulo di **chetoni** nel

sangue eliminati attraverso l'urina e il respiro. L'aumentata concentrazione di chetoni nel sangue porta alla chetoacidosi diabetica. Questa "sbandata" metabolica va presa molto seriamente e può diventare anche mortale.

I sintomi principali

- Poliuria (urinare frequentemente)
- Polidipsia (accresciuta sensazione di sete)
- Iperfagia (aumentato appetito malsano)
- Perdita di peso nonostante l'aumentata assunzione di cibo
- Stanchezza e astenia (estremo affaticamento)

In età infantile i sintomi spesso si riconoscono molto tardi, poiché molti genitori non conoscono la malattia:

- Poliuria: molti bambini ricominciano a fare la pipì a letto di notte, benché questo problema non si sia più manifestato già da anni.
- Polidipsia: la sete estrema porta i bambini a svegliarsi di notte per bere e così ad assumere nell'arco delle 24 ore dai 3 ai 4 litri di liquidi.
- Perdita del peso: nel caso di carenza d'insulina il corpo non è in grado di sfruttare i carboidrati assunti e utilizza perciò i grassi.
- Respiro di Kussmaul (una vistosa respirazione profonda)
- Stanchezza sino al coma

DIAGNOSI

Quando compaiono questi tipici sintomi, la diagnosi viene fatta con un semplice esame del sangue. La glicemia va misurata a digiuno e vengono documentati gli anticorpi specifici delle cellule beta.

TERAPIA

Oggi giorno non esiste una terapia in grado di portare a una completa guarigione del diabete mellito di tipo 1. L'obiettivo della terapia è il mantenimento nella norma del tasso glicemico con l'aiuto dell'insulina, in

modo che il corpo possa utilizzare il glucosio come fonte energetica evitando così una letale chetoacidosi. Un'iperglicemia cronica può portare, nell'arco degli anni, a danni permanenti a diversi organi, per esempio agli occhi (retinopatia), ai reni (nefropatia), ai vasi (vasculopatia) e al cuore (cardiopatia).

È importantissimo impedire il manifestarsi di malattie croniche attraverso il giusto trattamento che si basa sull'evitare l'ipoglicemia e l'iperglicemia.

I PILASTRI DELLA TERAPIA

- Insulina
- Alimentazione equilibrata
- Movimento e sport

L'insulina

Il pancreas di una persona sana regola in automatico la produzione d'insulina, in dipendenza dall'assunzione di carboidrati attraverso l'alimentazione. Ciò significa che tanti più carboidrati vengono assunti, tanta più insulina viene rilasciata.

Senza insulina il corpo umano non può sopravvivere. Perciò, se il pancreas non è più in grado di produrre insulina, bisogna portare continuamente al corpo questo ormone vitale. Nel 1916 si riuscì a ricavare dai tessuti del pancreas la vitale insulina. Ma soltanto a partire dal 1923 l'insulina fu messa a disposizione come rimedio



Il controllo della glicemia è importante, per dosare precisamente l'insulina ovvero i medicinali che abbassano la glicemia.

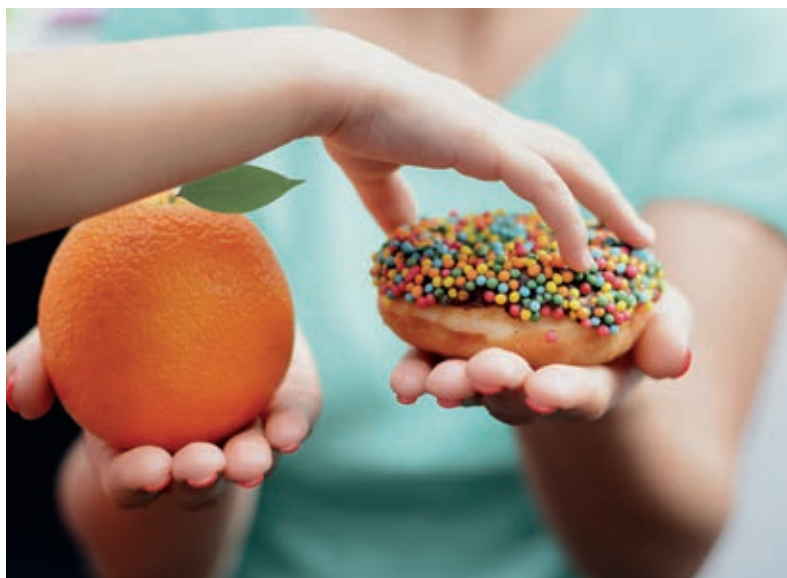
terapeutico. Poiché l'insulina è una proteina, non la si può assumere per via orale. Verrebbe digerita nello stomaco troppo velocemente e quindi non avrebbe effetto. Per questo l'assunzione giornaliera dell'insulina avviene tramite un'iniezione nel tessuto sottocutaneo. Per calcolare quale sia la dose di insulina necessaria – per mantenere il livello glicemico entro i valori limite –, bisogna calcolare la quantità di carboidrati assunti ai pasti.

Nell'età infantile la terapia con l'insulina è più difficile che in età adulta, perché i piccoli pazienti non cooperano come gli adulti: hanno paura degli aghi o delle punture e spesso non sono in grado di comunicare i sintomi di una bassa glicemia (pallore, tremoli, sudore, debolezza o confusione) che possono essere risolti subito con l'assunzione di zucchero. Per questo sono i genitori a effettuare la terapia ai bambini piccoli. Crescendo i bambini diventano sempre più autonomi fino a essere in grado di svolgere da soli la terapia.

Un'alimentazione equilibrata

I pazienti con diabete mellito di tipo 1 non necessitano di una specifica alimentazione. L'alimentazione dovrebbe essere – come del resto per qualsiasi persona – equilibrata, indipendentemente dalla presenza o meno di una malattia.

Non bisogna né ridurre, né tantomeno eliminare i carboidrati dalla nutrizione. Le nuove raccomandazioni della Società Italiana Nutrizione



Anche se i diabetici non hanno bisogno di una specifica dieta dovrebbero preferire la frutta ai cibi zuccherati.

Umana prevedono che i carboidrati (sia l'amido sia lo zucchero) dovrebbero rappresentare in una sana alimentazione per lo meno il 45-55% delle calorie globali. Poiché il corpo ha bisogno di insulina, per trasformare i carboidrati in energia, si deve calcolare la dose di insulina da somministrare sulla base della quantità di carboidrati assunti.

Per il calcolo della quantità di carboidrati si sono due valide unità di misura:

- Unità di carboidrati (CHO): 1 CHO corrisponde a circa 10 grammi di carboidrati.
- Unità pane (BE): 1 BE corrisponde a circa 12 grammi di carboidrati. È a discrezione del paziente decidere quale unità usare per il calcolo della quantità di carboidrati. L'importante è che la quantità d'insulina sia commisurata ai carboidrati assunti.

Movimento e sport

I diabetici di tipo 1 possono svolgere qualsiasi tipo di attività sportiva, indifferentemente che si tratti di un'attività amatoriale o agonistica. Il movimento non solo abbassa il livello di glicemia, bensì aiuta anche a mantenere il peso corporeo ideale. Inoltre riduce il rischio di una malattia cardiovascolare e migliora la qualità della vita.

Grazie al trattamento medico e ai progressi della medicina un diabetico di tipo 1 può condurre una vita normale, premesso che effettui correttamente la terapia. Negli studi medici specializzati in diabetologia (per adulti e bambini) è a disposizione personale specializzato.

Una sana alimentazione

Sieglinde Kofler, nutrizionista



LA PIRAMIDE ALIMENTARE

Il modello nutrizionale a piramide qui riportato indica i criteri di una sana alimentazione. Gli alimenti che occupano la parte inferiore, ossia la base, sono quelli privilegiati dalla dieta, cioè che si possono assumere in quantità maggiore. Mano a mano che si sale

nella piramide, la quantità diminuisce: ciò significa che questi cibi andranno scelti consapevolmente. Queste indicazioni valgono sia per le persone con diabete sia per tutte le altre. Una corretta alimentazione è sempre il presupposto per un corpo sano, perché influisce in modo determinante sull'aumento e lo sviluppo dei valori della glicemia durante il giorno.

I GRUPPI DEGLI ALIMENTI

Bevande

L'acqua è il nostro alimento più importante, perché ognuna delle nostre cellule contiene acqua. Se l'acqua potabile nella vostra zona ha una buona qualità, allora l'acqua è il dissetante ideale, privo di calorie. Il nostro fabbisogno di liquidi dipende dall'età, dalla corporatura e dal peso e naturalmente dal carico del lavoro, dall'attività sportiva e dalla stagione. Una persona adulta dovrebbe bere al giorno tra i due e i tre litri d'acqua, ripartendola in modo preferibilmente equilibrato nell'arco della giornata. Chi non vuole bere sempre acqua, può variare con tè non zuccherato – servito caldo o freddo.

Suggerimenti

- L'acqua gasata tende a dilatare lo stomaco e non dovrebbe essere perciò bevuta in grandi quantità.
- Gli sciroppi e i succhi – anche senza l'aggiunta di zuccheri – e i soft drink ecc. contengono molti zuccheri semplici che entrano velocemente nel circolo sanguigno e causano un rapido aumento della glicemia.

- I succhi spremuti freschi o gli smoothie a causa della quantità di calorie non fanno parte delle bevande, ma sono dei veri e propri spuntini. Ogni bicchiere contiene da tre a quattro tipi di frutta o verdura e molto zucchero e calorie. Hanno un alto indice glicemico.
- I diabetici in una situazione d'ipoglicemia possono bere succhi e soft drink per aumentare velocemente la glicemia.

Verdure e insalate

Le verdure e le insalate sono la base della nostra alimentazione. Sono ricche di vitamine, minerali, sostanze vegetali secondarie e fibre che sono positive per la salute, la digestione e la flora intestinale. Tanti più tipi diversi di verdure mangiate, tanto più vi rifornite di tutte le vitamine e i minerali importanti. Usate possibilmente molte svariate erbe aromatiche per insaporire le pietanze, perché rendono più gustose e digeribili le pietanze. Mangiate a pranzo e a cena per lo meno una porzione di verdura e/o d'insalata.

Suggerimenti

- Scegliete verdure di stagione e di provenienza regionale e provate anche quelle che non conoscete – per variare la dieta.
- Tre porzioni di verdura/insalata al giorno sono ideali – di queste minimo una porzione dovrebbe essere di verdure crude. Per porzione si intende la quantità che sta in una mano, quindi tre manciate al giorno.



Non deve per forza essere sempre acqua, anche il tè è un buon dissetante.



Un'insalata colorata dovrebbe essere parte integrante di pranzo e cena.



La porzione giornaliera di frutta fa parte anche della dieta dei diabetici.



ANTIPASTI

Stuzzichini con molte vitamine





Bruschetta alle zucchine

Per 4 persone

INGREDIENTI

200 g **zucchine**

$\frac{1}{2}$ **spicchio d'aglio** tritato finemente

2 C **olio d'oliva** per stufare

1 c **basilico** tagliato finemente

1 **peperoncino fresco** tagliato finemente

sale

pepe appena macinato

8 **fette di pane bianco** (ciabatta, pane all'olio o baguette) tostato

20 g **cipolla** tagliata a striscioline sottili

aneto per guarnire

pepe appena macinato

Preparazione

- Mondare le zucchine, lavarle, eliminare i semi e tagliarle a dadini.
- Stufare l'aglio in un po' d'olio d'oliva, aggiungere le zucchine e stufarle per **2 minuti**.
- Insaporire con il basilico e il peperoncino, salare e pepare.
- Adagiare le zucchine sulle fette di pane tostato e servire con le striscioline di cipolla, l'aneto e il pepe appena macinato.

Valori nutrizionali medi/porzione

kcal 396 (kJ 1.658)

P 10 g G 6 g CHO 77 g BE 6,5

Col 1 mg F 5 g FPU 1

IG

DA SAPERE → Usate pane integrale per aumentare la quantità di fibre e diminuire l'indice glicemico.

VEGANO



Verdure grigliate con mozzarella di bufala

Per 4 persone

VERDURE GRIGLIATE

- 100 g **zucchine**
- 100 g **melanzane**
- 1 **finocchio**
- 1 **pomodoro**
- 1 **spicchio d'aglio**
- 60 ml **olio d'oliva**
- pepe** appena macinato
- sale**

OLIO ALLE ERBE

- 1 C **prezzemolo**
- 1 C **aneto**
- 1 c **basilico**
- 40 ml **olio d'oliva**

ALTRO

- 400 g **mozzarella di bufala** tagliata a fette
- basilico** per guarnire

Verdure grigliate

- Lavare le zucchine e le melanzane, pulirle e tagliarle a fette.
- Tagliare il finocchio a fettine sottili.
- Lavare anche i pomodori, tagliarli a spicchi, liberarli dai semi interni lasciando solo la polpa, poi appiattirli un po'.
- Sbucciare l'aglio, tritarlo finemente e metterlo nell'olio.
- Marinare per **10 minuti** le verdure con il pepe e l'olio all'aglio.
- Salare e adagiare le verdure sulla griglia calda, cuocendole su entrambi i lati per **5 minuti** circa.

Olio alle erbe

- Lavare il prezzemolo, l'aneto e il basilico, asciugare picchiettando e mixare il tutto finemente con l'olio d'oliva.
- Filtrare l'olio attraverso un colino a maglie fini.

Per ultimare

- Disporre sui piatti, guarnire con le fette di mozzarella di bufala, il basilico e l'olio alle erbe, infine servire.

Valori nutrizionali medi/porzione

kcal 447 (kJ 1.871)
P 19 g **G** 40 g **CHO** 4 g **BE** 0
Col 56 mg **F** 4 g **FPU** 4
IG ■■■■■■■■■■

DA SAPERE → Se si è in sovrappeso o si ha un alto colesterolo, fare attenzione alla quantità di grassi! Utilizzate al posto della mozzarella di bufala, ricca di grassi, della normale mozzarella di latte bovino o della mozzarella light. Rinunciate all'olio alle erbe per guarnire il piatto.

SENZA GLUTINE



Spaghetti alle olive taggiasche

Per 4 persone

INGREDIENTI

- 4 **spicchi d'aglio** tagliati a fettine
- 100 ml **olio d'oliva** per stufare
- 2 **peperoncini** essiccati
- 120 g **peperoni** tagliati a dadini
- 80 g **olive taggiasche** snocciolate
- sale**
- 1 C **prezzemolo** tagliato finemente

ALTRO

- 320 g **spaghetti**

Preparazione

- Cuocere lentamente l'aglio in una padella con l'olio d'oliva.
- Tagliare finemente il peperoncino o sbriciolarlo tra le dita.
- Unire il peperone a dadini e il peperoncino all'olio con l'aglio, stufare a fuoco medio per **10 minuti** circa fino ad ammorbidire il peperone.
- Aggiungere le olive, il sale e il prezzemolo mescolando bene.

Per ultimare

- Cuocere gli spaghetti al dente seguendo le indicazioni sulla confezione e scolarli.
- Unire gli spaghetti al sugo, mescolare bene e servire.

Valori nutrizionali medi/porzione

kcal 567 (kJ 2.374)

P 10 g G 31 g CHO 66 g BE 5,5

Col 0 mg F 4 g FPU 3

IG 

DA SAPERE → Utilizzate spaghetti integrali perché sono ideali in relazione all'aumento della glicemia, poiché l'indice glicemico si riduce.

VEGANO



Bucatini con gamberetti al pesto

Per 4 persone

PESTO AL BASILICO

- 40 g **foglie di basilico**
- 20 g **foglie di prezzemolo**
- 120 ml **olio d'oliva**
- 1 C **pinoli**
- 1/2 **spicchio d'aglio** tritato finemente
- sale**
- pepe** appena macinato
- 2 **gocce di salsa Tabasco**
- 1 C **formaggio grana** grattugiato

ALTRO

- 320 g **bucatini**
- 2 C **pomodori secchi** tagliati a striscioline
- 2 C **olive nere** snocciolate
- 8 **gamberetti** arrostiti
- 4 **cuori di basilico** per guarnire

Pesto al basilico

- Lavare le foglie di basilico e prezzemolo, asciugarle con carta da cucina picchiettandole.
- Ridurle in purea nel mixer con l'olio d'oliva, i pinoli e l'aglio.
- Aromatizzare il pesto con il sale, il pepe, il Tabasco e il formaggio grana grattugiato.

Per ultimare

- Cuocere al dente i bucatini secondo le indicazioni riportate sulla confezione.
- Scolare la pasta e farla sgocciolare bene, mescolarla con un po' d'acqua di cottura e il pesto.
- Disporre sui piatti, cospargere con i pomodori secchi e le olive, guarnire con i cuori di basilico e i gamberetti arrostiti e servire.

Valori nutrizionali medi/porzione

kcal 652 (kJ 2.730)
P 26 g G 37 g CHO 66 g BE 5,5
Col 48 mg F 5 g FPU 4
IG

DA SAPERE → Se sostituite la metà dell'olio con dell'acqua, il pesto contiene meno grassi.



Zuppa di pesce

Per 4 persone

INGREDIENTI

- 100 g **porro**
- 30 ml **olio d'oliva** per stufare
- 1 **spicchio d'aglio** tagliato finemente
- 200 g **scorfano**
- 100 g **filetto di coda di rospo**
- 100 g **cozze pulite**
- 4 **gamberetti** sgusciati
- 70 ml **vino bianco**
- 1 l **brodo vegetale** (vedi pag. 159)
- sale**
- 100 g **pomodori** tagliati a dadini
- 1 c **curry**

ALTRO

- 1 **peperoncino fresco** tagliato a striscioline sottili
- 1 c **prezzemolo** tagliato finemente

Preparazione

- Mondare il porro, lavarlo, tagliarlo a striscioline e stufarlo nell'olio d'oliva con l'aglio.
- Tagliare lo scorfano e il filetto di coda di rospo in pezzi di 30 g l'uno circa e unirli al porro, fare lo stesso con le cozze e i gamberetti. Stufare il tutto per circa **5 minuti**.
- Sfumare con il vino bianco e irrorare con il brodo vegetale. Infine aggiustare di sale.
- Aggiungere i pomodori e il curry lasciando la zuppa in caldo per **5 minuti**.
- Dividere la zuppa in piatti fondi, guarnire con le striscioline di peperoncino e il prezzemolo e servire.

Suggerimento

- I molluschi che prima della cottura sono aperti o che dopo la cottura rimangono chiusi vanno eliminati.

Valori nutrizionali medi/porzione

kcal 209 (kj 875)
P 20 g G 10 g CHO 8 g BE 0
Col 106 mg F 1 g FPU 2
IG ■■■■■■■■■■

DA SAPERE → Questo piatto contiene molte preziose proteine.

→ Mangiate pesce per lo meno una volta la settimana.

SENZA GLUTINE



Pesce spada su verdura fruttata

Per 4 persone

VERDURA FRUTTATA

- 20 ml **olio d'oliva** per stufare
- 100 g **zucchine** tagliate a dadini
- 200 g **peperoni rossi e gialli** spellati e tagliati a dadini
- 100 g **melanzane** tagliate a dadini
- 200 g **finocchio** tagliato a dadini
- 100 ml **acqua**
- 100 ml **succo d'arancia**
- 100 ml **succo di frutto della passione**
- 100 g **melone** tagliato a dadini
- 1 p. **pepe di Caienna**

PESCE SPADA

- 4 **tranci di pesce spada** da 120 g ciascuno
- sale**
- 1 c **pepe nero** macinato grossolanamente

ALTRO

- 30 g **rucola** per guarnire
- olio d'oliva** per guarnire

Verdura fruttata

- Riscaldare l'olio d'oliva in una padella, stufarvi le zucchine, i peperoni rossi e gialli, le melanzane e il finocchio con l'acqua, irrorare con il succo d'arancia e del frutto della passione e cuocere per circa **5 minuti**.
- Insaporire con il melone a dadini e il pepe di Caienna.

Pesce spada

- Tagliare il pesce spada, salarlo e grigliarlo su entrambi i lati sulla graticola calda per circa **4 minuti**.
- Cospargere con il pepe nero macinato grossolanamente.

Per ultimare

- Distribuire la verdura fruttata con il liquido di cottura in piatti fondi preriscaldati, adagiarvi sopra i tranci di pesce spada grigliati, guarnire con la rucola e l'olio d'oliva e servire.

Suggerimento

- Questo pesce non ha praticamente lische.

Valori nutrizionali medi/porzione

kcal 273 (kJ 1.143)
P 23 g **G** 14 g **CHO** 16 g **BE** 1
Col 84 mg **F** 4 g **FPU** 2
IG ■■■■■■■■■■

DA SAPERE → Il pesce spada contiene acidi grassi essenziali omega-3 che riducono il rischio di malattie cardiovascolari.

SENZA GLUTINE



Tagliata di filetto di manzo con insalatine

Per 4 persone

INGREDIENTI

4 **tranci di filetto di manzo** da
150 g ciascuno (taglio centrale)

sale

pepe appena macinato

2 C **olio** per arrostire

ALTRO

120 g **insalatine** (valeriana, crescione
shiso, rucola, insalatina da taglio)

un po' **succo di limone, sale e olio d'oliva**
per marinare le insalate

8 **fette di pane secco** (fette
di pane sottilissime seccate
in forno a 60 gradi)

1 C **olio d'oliva** per guarnire

1 C **aceto balsamico invecchiato**
per guarnire

Preparazione

- Salare e pepare i tranci di filetto, arrostirli per circa **6 minuti** da entrambi i lati in una padella calda con dell'olio o sulla griglia preriscaldata.
- Far riposare i tranci di filetto in forno a circa **80 gradi per 10 minuti** | **60 gradi per 8 minuti.**
- Lavare le insalate, condirle con il succo di limone, il sale e l'olio d'oliva e disporle sui piatti.
- Tagliare i tranci di filetto a fette, adagiarli accanto alle insalatine, servire guarnito con le fette di pane secco, un po' di olio d'oliva e l'aceto balsamico.

Valori nutrizionali medi/porzione

kcal 378 (kJ 1.583)

P 34 g G 21 g CHO 16 g BE 1

Col 105 mg F 2 g FPU 3

IG

DA SAPERE → Questo piatto non contiene quasi carboidrati.

→ I diabetici di tipo 1 dovrebbero eventualmente fare attenzione alla FPU.

→ La carne di manzo contiene preziose proteine e ferro.

→ Dovreste mangiare carne al massimo 2 o 3 volte la settimana. Comprate meno carne, ma di alta qualità. Per la sua preparazione dovreste usare meno grassi possibile.



Gulasch di manzo

Per 4 persone

INGREDIENTI

- 500 g **cipolle** tagliate a striscioline
- 4 C **olio** per rosolare
- 800 g **carne di manzo** (spalla, muscolo di coscia, collo)
- 2 C **concentrato di pomodoro**
- 1/2 C **paprica in polvere** dolce
- 125 ml **vino rosso** corposo e di colore rosso scuro
- 1 c **aceto di vino bianco**
- 1 **foglia d'alloro**
- sale**
- pepe** appena macinato
- 2 l **fondo di vitello** (vedi pag. 158), brodo di carne (vedi pag. 158) o acqua

AROMI PER IL GULASCH

- 1/2 **spicchio d'aglio** tritato finemente
- 1/2 c **cumino** tritato
- 1/2 c **maggiorana**
- 1 p.c. **scorza di limone** grattugiata

Preparazione

- Dorare le cipolle nell'olio bollente.
- Tagliare la carne a dadi (ognuno del peso di 40 g).
- Spostare le cipolle ai bordi della pentola e rosolare bene la carne (oppure eseguire questa operazione in una padella), aggiungere il concentrato di pomodoro e continuare brevemente a cuocere.
- Cospargere con la paprica, irrorare col vino rosso e l'aceto di vino bianco e ridurre la salsa. Aromatizzare con la foglia di alloro, il sale e il pepe.
- Versare il fondo di vitello un po' alla volta e brasare per **2 ore** circa. Se necessario aggiustare il livello del liquido versando ancora fondo di vitello.
- Incorporare gli aromi, far ridurre e servire.

Suggerimenti

- Durante la rosolatura potete cospargere la carne anche con un po' di farina, in modo che la salsa leghi meglio.
- Come contorno servite polenta, purè di patate, canederli di pane o cipollotti.

Valori nutrizionali medi/porzione

kcal 384 (kJ 1.608)
P 45 g **G** 16 g **CHO** 10 g **BE** 0
Col 140 mg **F** 2 g **FPU** 3
IG ■■■■■■■■■■

DA SAPERE → Controllate, se siete in sovrappeso e se avete alti valori di colesterolo, che le salse non contengano troppi grassi. Preferite varianti povere di grassi.



Omelette alle zucchine con pomodori

Per 4 persone

INGREDIENTI

- 8 **uova**
- 50 ml **latte**
- sale**
- 40 g **burro**
- 150 g **zucchine** tagliate a dadini
- 200 g **pomodori** pelati e tagliati a dadini

ALTRO

- 125 g **mozzarella** tagliata a dadini
- 1 c **basilico** tagliato finemente
- 1 C **olio d'oliva** per guarnire

Preparazione

- Mescolare bene in una ciotola le uova con il latte e il sale.
- In una padella antiaderente scaldare il burro. Aggiungervi le zucchine e rosolarle brevemente.
- Versarvi sopra il composto di uova e far rapprendere lentamente per circa 4 minuti.
- Distribuirvi sopra i dadini di pomodori.
- Aiutandosi con un cucchiaino di legno formare un'omelette ovale.

Per ultimare

- Disporre sui piatti l'omelette e inciderla facendo molta attenzione.
- Riempire il taglio con i dadini di mozzarella e il basilico, guarnire con l'olio d'oliva e servire.

Suggerimenti

- Potete usare anche altri tipi di formaggio.
- Di contorno sono ottime delle patate lesse.

Valori nutrizionali medi/porzione

kcal 356 (kJ 1.424)

P 22 g G 28 g CHO 3 g BE 0

Col 485 mg F 1g FPU 3

IG ■■■■■■■■■■

DA SAPERE → Questo piatto non contiene carboidrati che fanno aumentare la glicemia e non deve essere calcolato.

→ Le uova sono molto ricche di proteine e rappresentano un'alternativa alla carne o al pesce.

SENZA GLUTINE



Cicoria belga con crema al gorgonzola e pere

Per 4 persone

CREMA AL GORGONZOLA

- 100 g **gorgonzola** cremoso
- 80 g **ricotta d'affioramento** (quark)
- 1 C **noci** tritate grossolanamente
- 1 C **erba cipollina** tagliata sottile
- sale**
- pepe** appena macinato

CICORIA BELGA

- 200 g **cicoria belga**
- 1 **pera**
- 1 C **succo di limone**

ALTRO

- 1 C **erba cipollina** tagliata sottile per guarnire
- 2 C **germogli di rapa rossa** per guarnire
- 1 C **olio d'oliva**

Crema al gorgonzola

- In una ciotola schiacciare il gorgonzola con una forchetta, mescolare con la ricotta, le noci, l'erba cipollina, il sale e il pepe fino a ottenere una crema.

Cicoria belga

- Mondare la cicoria belga, staccare le foglie, lavarla e asciugarla.
- Lavare la pera, sbucciarla, tagliarla a metà, privarla del torsolo e tagliarla a fettine sottili. Versarvi sopra subito il succo di limone.

Per ultimare

- Distribuire la cicoria belga sui piatti, farcire con la crema al gorgonzola, ricoprire con la pera a fettine, guarnire con l'erba cipollina e i germogli di rapa rossa, versare a filo l'olio d'oliva e servire.

Valori nutrizionali medi/porzione

kcal 170 (kJ 712)
P 8 g **G** 12 g **CHO** 7 g **BE** 0
Col 18 mg **F** 3 g **FPU** 1
IG ■■■■■■■■■■

DA SAPERE → Questo piatto non contiene quasi carboidrati che innalzano la glicemia.

SENZA GLUTINE



Crespelle ai mirtilli rossi

Per 4 persone, 8 crespelle

CREPELLE

- 100 g **farina**
- 100 ml **latte**
- 1 c **zucchero**
- 1 p. **sale**
- 3 **uova**

ALTRO

- 100 g **marmellata di mirtilli rossi**
- burro** per cuocere
- zucchero a velo**
- menta** per guarnire

Crespelle

- Mescolare bene la farina e il latte fino a ottenere un composto liscio, unirvi lo zucchero, il sale e le uova.
- Scaldare il burro in una padella antiaderente, versarvi l'impasto e muovere la padella in modo che ogni punto del fondo sia ricoperto con la stessa quantità di pasta. Cuocere le crespelle da entrambi i lati a fuoco moderato per circa **6 minuti**. Procedere in questo modo con il resto dell'impasto.
- Farcire le crespelle con la marmellata di mirtilli rossi e arrotolarle. Spolverizzarle con lo zucchero a velo e servirle ancora calde guarnite con la menta.

Valori nutrizionali medi/porzione

kcal 319 (kJ 1.336)

P 9 g **G** 15 g **CHO** 40 g **BE** 3

Col 170 mg **F** 1 g **FPU** 1,5

IG

DA SAPERE → Con la farina integrale si riduce l'indice glicemico. Abbinare questo dessert a un antipasto leggero.

→ I diabetici di tipo 1 dovrebbero eventualmente usare il bolo multi wave (o a onda doppia).



Tortino al cioccolato con panna alla vaniglia

Per 4 persone

TORTINO AL CIOCCOLATO

- 80 g **burro** ammorbidito
- 40 g **zucchero**
- 3 **tuorli**
- 1 C **cognac** o brandy
- 1 b. **zucchero vanigliato**
- 30 g **farina**
- 25 g **amido per alimenti**
- 85 g **cioccolato fondente** (da copertura)
- 3 **albumi**
- 1 p. **sale**

PANNA ALLA VANIGLIA

- 100 ml **panna**
- 1 p.c. **semi di vaniglia**
- 1 C **zucchero a velo**

ALTRO

- burro** per ungere gli stampi
- pangrattato** o zucchero per gli stampi
- 4 **stecche di vaniglia** per guarnire
- zucchero a velo**

Tortino al cioccolato

- Mescolare il burro ammorbidito e 20 g di zucchero fino a ottenere un composto spumoso. Incorporare i tuorli uno alla volta, aggiungere mescolando il cognac, lo zucchero vanigliato, la farina e l'amido per alimenti.
- Sminuzzare il cioccolato da copertura e fonderlo a bagnomaria, farlo raffreddare un po' e unirlo al composto al burro.
- Sbattere gli albumi con il sale, montarli a neve con lo zucchero rimanente e incorporarli delicatamente al composto ottenuto in precedenza.
- Versare il composto negli stampi unti e cosparsi con il pangrattato riempiendoli per tre quarti.
- Ricoprire una pentola con della carta da cucina assorbente. Versarvi due dita d'acqua calda, inserirvi gli stampi e cuocere a circa **180 gradi** per **20 minuti** (non usare il forno ventilato).

Panna alla vaniglia

- Montare leggermente la panna e affinare con i semi di vaniglia e lo zucchero a velo.

Per ultimare

- Sistemare i tortini al cioccolato ancora caldi sui piatti, aggiungere la panna alla vaniglia e guarnire eventualmente con le stecche di vaniglia. Cospargere con lo zucchero a velo e servire.

Valori nutrizionali medi/porzione

kcal 520 (kJ 2.177)
P 9 g **G** 37 g **CHO** 39 g **BE** 3
Col 228 mg **F** 2 g **FPU** 3,5

DA SAPERE → Piatto con molte calorie e carboidrati.

→ Per i diabetici di tipo 1: questo dessert, a causa dell'elevato indice glicemico, è eventualmente ideale in caso di ipoglicemia.

HELMUT BACHMANN
HEINRICH GASTEIGER
GERHARD WIESER



H. Gasteiger G. Wieser H. Bachmann
**So kocht
Südtirol
Team**

Per diabetici

Il 77esimo libro dalla penna
del team "So kocht Südtirol"



Vivere con il diabete non significa dover bandire dal proprio menù i buoni piatti della cucina. Al contrario: il team "So kocht Südtirol" dimostra che anche per chi soffre di diabete si possono cucinare svariati pietanze saporite. Non la rinuncia, bensì i piaceri della tavola sono messi in primo piano in questo libro di ricette pensato per le esigenze dei diabetici.



- ▶ Dettagliate informazioni di base sull'insorgenza, sugli effetti e sul trattamento del diabete di tipo 1 e 2
- ▶ Suggerimenti alimentari per uno stile di vita salutare ed equilibrato con il diabete
- ▶ Specifiche indicazioni alimentari e valori nutrizionali precisi per le 100 ricette di questo libro
- ▶ Con pietanze come i canederli al formaggio di Vipiteno, un piatto unico con il pesce, l'ossobuco alla milanese, il couscous allo zafferano con verdure, lasagne integrali alle verdure, Schmarren integrale al farro, un muesli con fiocchi d'avena e semi di chia e molto altro ancora

ISBN 978-88-6839-416-5



athesia-tappeiner.com

19,90 € (I/D/A)