con il patrocinio del
Ministero della Salute

www.giornatanazionalebiologonutrizionista.it

23 e 24 Maggio 2015

GIORNATA NAZIONALE DEL BIOLOGO NUTRIZIONISTA

Comune di Bari
Assessorato al Welfare

Comune di Bologna

Comune di Cagliari

Comune di Campobasso

Comune di Catanzaro

Comune di Firenze

Comune di Genova

Comune di Padova

Città di Palermo

Comune di Perugia

Roma

Città di Torino

cittasane

Università degli Studi di Bari Aldo Moro

Università degli Studi di Genova

Università degli Studi dell'Aquila

Università degli Studi di Palermo

organizzazione

E.N.P.A.B.

La Scuola di Ancel
Nutrizione Informazione Prevenzione

ADVISOR SAS

con il patrocinio del
Ministero della Salute

La II edizione della *Giornata Nazionale del Biologo Nutrizionista* è patrocinata dal Ministero della Salute e organizzata in collaborazione con La Scuola di Ancel, quotidiano on-line, a carattere scientifico e con ENPAB, la cassa di previdenza dei biologi.

Questo evento è volto a sottolineare la grande valenza sociale dei biologi nel campo della corretta nutrizione, della prevenzione primaria del sovrappeso e delle patologie ad esso correlate.

Dopo il successo della I Edizione dello scorso anno, attivata sperimentalmente nelle città di Milano, Roma, Napoli e Bari, la II Edizione della *Giornata Nazionale del Biologo Nutrizionista* prevede la contemporanea partecipazione di 18 piazze, di altrettanti capoluoghi italiani.
Per l'occasione oltre 600 biologi offriranno volontariamente consulenze nutrizionali gratuite alla cittadinanza.

Durante la giornata sarà offerto un servizio sociale di prevenzione primaria, in cui saranno rilevate le abitudini alimentari e lo stile di vita della popolazione.

Saranno inoltre forniti consigli individuali per una sana alimentazione e un corretto stile di vita, oltre a materiale informativo, divulgativo nella trasmissione delle informazioni, ma rigoroso in termini di approccio scientifico.

Tutte le informazioni in merito all'evento sul sito
www.giornatanazionalebiologonutrizionista.it

La Scuola di Ancel
Nutrizione Informazione Prevenzione
Quotidiano online a carattere scientifico

La Scuola di Ancel - *Nutrizione Informazione Prevenzione - quotidiano on-line www.lascuoladiancel.it, la cui redazione è interamente costituita da biologi nutrizionisti, coordinerà e contribuirà all'organizzazione dell'evento. La Scuola di Ancel opera sin dalla sua istituzione per la divulgazione di una corretta alimentazione e di un sano stile di vita. Tra gli intenti del quotidiano ci sono quelli di valorizzare la figura del biologo nutrizionista e al contempo di rivolgersi al "lettore comune", comunicando informazioni che, pur poggiando su solide basi scientifiche, sono espresse con un linguaggio semplice e di facile fruibilità.*

E.N.P.A.B.

L'Enpab (Ente nazionale di previdenza e assistenza a favore dei biologi) è interessato a promuovere interventi di welfare in favore dei propri iscritti per realizzare i compiti legittimati dalla previsione normativa dell'art. 10 bis della legge n. 99/2013.
All'importanza della funzione istituzionale di assistere il Biologo professionista iscritto all'Ente si collegano i positivi riflessi previdenziali connessi alle iniziative a sostegno e sviluppo della libera professione.

Referenti nazionali:
dott. Sergio Nunziante,
Presidente Enpab
dott. Michele Ettorre,
Biologo Nutrizionista
e vice-Presidente ENPAB
dott.ssa Tiziana Stallone,
Biologa Nutrizionista e
direttore della Scuola di Ancel
Prof. Stefano Dumontet,
direttore Osservatorio
sulla professione del biologo.

La Giornata Nazionale del Biologo Nutrizionista 2015 e il Biologo Nutrizionista Professionista ENPAB

La dieta degli italiani è in cerca d'identità. Sono troppi i pasti consumati frettolosamente fuori casa e crescente la richiesta di *comfort food*.
Questi i dati emersi dalla conclusa edizione della *Giornata Nazionale del Biologo Nutrizionista 2014*.

In Italia una persona su tre è al di sopra del proprio peso ideale. Al problema della malnutrizione sono correlate disfunzioni metaboliche che possono minare la salute della popolazione, ma anche incidere sulla spesa sanitaria.
Una capillare opera di prevenzione primaria attraverso l'educazione alimentare, infatti, e la pronta correzione delle cattive abitudini dello stile di vita consentirebbero di intervenire prima dell'insorgenza della patologia.

Secondo i dati rilevati dall'Istat nel 2013, la quota di persone obese o in sovrappeso è aumentata negli ultimi dieci anni dal 42,4% nel 2001 al 44,5% nel 2011 tra le persone con 18 anni e più.
Le differenze di genere si mantengono marcate nel tempo, con uno svantaggio per gli uomini di 21,1 punti percentuali nel 2011.

Sebbene la percentuale di persone in eccesso di peso cresca al crescere dell'età, è tra i più giovani che l'aumento della prevalenza di eccesso di peso negli ultimi dieci anni risulta più marcato.

Patologie correlate all'obesità quali l'ipertensione, l'intolleranza glucidica, il diabete, la steatosi epatica, solo per citare qualche esempio, non sono più esclusive delle persone adulte ma iniziano, in maniera preoccupante, a interessare i bambini in età scolare.

Così come pasti consumati frettolosamente-fuori casa e ritmi di vita incalzanti portano a scegliere junk food, fast food, maxi porzioni, alimenti iperconditi e bibite zuccherate.

I Biologi Nutrizionisti *ENPAB* lavoreranno di concerto con le seguenti finalità:
Prestare un servizio sociale sul territorio di prevenzione primaria in cui saranno rilevate le abitudini alimentari e lo stile di vita della popolazione.

Con l'occasione saranno forniti consigli individuali e materiale informativo.
Sensibilizzare la popolazione sull'importanza della prevenzione del sovrappeso e dell'obesità.

Far conoscere la figura professionale del Biologo Nutrizionista e il suo compito cruciale nella prevenzione primaria di obesità, sovrappeso e patologie a queste correlate.

La salute inizia nel momento della spesa

Dall'acquisto alla preparazione degli alimenti

- Vai a fare la spesa a stomaco pieno e con la lista della spesa, per evitare di acquistare più del necessario
- Leggi sempre le etichette, ricorda che sono la carta d'identità di ciascun prodotto
- Attenzione agli oli vegetali riportati in etichetta: significa che il prodotto contiene olio di palma o di cocco
- Gli ingredienti sono indicati in ordine di peso decrescente: da quello utilizzato in maggiore quantità a quello in minore quantità
- Controlla sempre l'integrità delle confezioni e le date di scadenza
- Scegli sempre prodotti di stagione e consuma 5 porzioni al giorno tra frutta e verdura.
- Nel carrello tieni gli alimenti surgelati/refrigerati lontani dagli alimenti caldi per assicurare il mantenimento della catena del freddo
- Limita l'acquisto di bevande gassate e succhi di frutta. In questo modo limiterai l'assunzione di zuccheri
- Non eccedere con i salumi e insaccati: questi comportano un ulteriore apporto di sale a quello che già consumi durante il giorno
- Acquista soprattutto cereali integrali (riso, orzo, farro, pane e pasta) perché più ricchi di vitamine e fibra
- Scopri il gusto di quinoa e amaranto: sono pseudocereali, privi di glutine, ricchi di calcio, magnesio e fosforo
- Per variare le fonti proteiche alterna sempre carne, prediligendo quella bianca, uova e pesce due volte alla settimana. Anche il formaggio è un secondo e va alternato con le altre proteine
- Per condire, usa spezie ed erbe aromatiche, in modo da limitare il sale
- Scegli olio extravergine di oliva, meglio se da spremitura a freddo, e usalo con moderazione
- Limita gli zuccheri aggiunti nelle bevande, dove non puoi farne a meno usa il miele

Istruzioni d'uso

CONSERVAZIONE

Nel frigorifero ogni alimento ha la sua "temperatura di conservazione".
Carne e pesce, eviscerato e lavato, si conservano nella parte più fredda (di solito la parte più in basso).
La parte centrale è adatta a latticini e formaggi da conservare possibilmente in contenitore.
La parte superiore è adatta a conservare uova, yogurt e quegli alimenti da conservare in frigorifero "dopo l'apertura".
Nel cassetto in basso vanno riposte le verdure e la frutta.
E' importante separare gli alimenti crudi da quelli cotti, per evitare contaminazioni crociate.

PREPARAZIONE

E' importante che gli alimenti siano preparati in maniera adeguata prima di essere consumati.
E' bene lavare accuratamente frutta e verdura.
I cibi di origine animale non andrebbero consumati crudi o poco cotti, a causa del rischio di contaminazioni da parte di agenti patogeni.
E' bene cuocere la verdura al vapore in modo che non perda tutte le sue vitamine e sali minerali.

RICETTE

In cucina la parola "monotonia" deve essere bandita.
Sì alla varietà, alla qualità dei prodotti e soprattutto sì alla fantasia!
Le seguenti ricette mostrano come sia facile creare piatti gustosi, nutrienti e leggeri. Questo perché fare "una dieta" non significa fare sacrifici, bensì imparare a nutrirsi.

RISO NERO ALLA CURCUMA

Un piatto dove si incontrano i sapori mediterranei ed orientali. La curcuma, naturale antinfiammatorio, aggiunge al piatto un gusto particolare e speziato. Una pietanza di sicuro effetto, grazie al particolare sapore e al profumo unico.

Cosa ti serve
(per 4 persone)
320 g di riso nero
400 g di gamberetti sgusciati
4 cucchiai di olio d'oliva extravergine
Cipolla q.b.
Un cucchiaio di curcuma

Come si fa:
Lavate, pulite i gamberetti e tagliate la cipolla a dadini. In una pentola mettete 4 cucchiai d'olio, due di acqua e la cipolla. Fate imbrunire la cipolla e aggiungete i gamberetti precedentemente preparati.
Fate cuocere. Nel frattempo sul fuoco a bollire una pentola con l'acqua. Una volta che bolle, salate e aggiungete il riso nero. Scolatelo qualche minuto prima che termini la cottura. Unitelo al condimento e aggiungete un cucchiaio di curcuma.
Fate cuocere il tutto altri due-tre minuti.
Servire il riso nero con gamberetti e curcuma ben caldo e… buon appetito!

Curiosità nutrizionali
Il riso nero può essere un arma di prevenzione contro le malattie cardiovascolari, grazie al suo patrimonio nutrizionale: è ricco infatti di antiocianine, cioè flavonoidi e fenoli. Fra le proprietà dei fenoli e delle antocianine vi è quella di ridurre il rischio di sviluppare malattie cardiovascolari, diabete e obesità. Contiene inoltre vit. E, magnesio, selenio e ha un contenuto di ferro superiore rispetto agli altri tipi di riso.

INSALATA DI FARRO

E' un piatto tipicamente estivo, che va servito freddo. Dal gusto fresco e leggero è un piatto tipicamente mediterraneo. I suoi ingredienti assicurano un buon apporto di vitamina C e sali minerali.

Cosa ti serve
(per 4 persone)
320 g di farro
400 g carote
200 g di pomodori cuore di bue
80 g olive verdi snocciolate
30 g di parmigiano in scaglie
3 cucchiai di olio d'oliva extravergine
Rucola, basilico, sale q.b.

Come si fa:
Lessare il farro per circa 40 minuti in acqua salata. Lavare i pomodori, privarli dei semi e dell'acqua di vegetazione e tagliarli a cubetti. Pulire le carote e le zucchine e tagliarle in pezzi molto piccoli. Sminuzzare le olive precedentemente passate sotto l'acqua. Scolare il farro, passarlo sotto l'acqua fredda per fermare la cottura e trasferirlo in una coppa.
Aggiungere le verdure e il parmigiano in scaglie.
Condire con olio extra vergine d'oliva, sale e con la rucola lavata e sminuzzata. Riporre in frigo per almeno un'ora. Decorare con qualche foglia di basilico fresco e servire.

Curiosità nutrizionali
Il farro è ricco di vitamine (A, B, C, E) e sali minerali (calcio, potassio, magnesio, ferro e fosforo); contiene proteine, acidi grassi polinsaturi e fibra alimentare, che combattono la diverticolosi, la stipsi e aiutano a prevenire il cancro al colon. Per la presenza di carboidrati complessi e vitamine del gruppo B, è un cereale energetico ideale per gli sportivi.
È indicato per gli anemici e per chi soffre di osteoporosi.
I pomodori "cuore di bue", ricchi di vitamine C, del gruppo B ed E, beta-carotene, potassio, fosforo, acido folico, calcio, zinco, selenio e licopene, sono un alimento leggero, rimineralizzante ed antiossidante.

QUINOA CON POLLO E VERDURE

Questo è piatto nutriente, leggero e allo stesso tempo unico.
Garantisce il corretto apporto di carboidrati e proteine senza tralasciare i sali minerali.
E' semplice e veloce da preparare. Povero di grassi, riesce a saziare senza appesantire.

Cosa ti serve
(per 4 persone)
200g di quinoa
250g di pollo
1 melanzana
2 zucchine
2 carote
1 cipolla
3 cucchiai di olio extravergine di oliva
Sale e curry q.b.

Come si fa
Sciacquare la quinoa e lessarla per 12-15 minuti.
Scolare e condirla con un filo d'olio. In una padella differente preparare il petto di pollo fatto a tocchetti con un filo di olio, facendolo rosolare.
Preparare a parte la cipolla tagliata a listarelle e una volta imbiondita aggiungere le verdure tagliate a cubetti.
Durante la cottura a fiamma viva (circa 10 minuti) aggiungere il sale e un pizzico di curry. Una volta che le verdure saranno diventate croccanti, unire il pollo e mescolare. Terminata la cottura, unite la quinoa al pollo con verdure, aggiungendo qualche fogliolina di menta…ed il favoloso piatto è pronto!

Curiosità nutrizionali
La quinoa è un "simil cereale" dall'alto potere saziante. Ha un elevato apporto proteico ed è priva di glutine.
E' consigliata nell'alimentazione per celiaci e nelle diete ipocaloriche. Senza appesantire, garantisce una giusta carica energetica.
Le sue proprietà benefiche son talmente tante che la rendono un alimento ideale per chi soffre di diabete e gastrite.

Secondi Piatti

"FRITTATA" SENZA UOVA ALLA CIPOLLA

Questo secondo costituisce una valida e fantasiosa alternativa alla carne.
E' un piatto semplice, con ingredienti della nostra tradizione, che garantisce un basso apporto di grassi ed un elevato apporto di proteine. A tutto questo si aggiungono le proprietà antinfiammatorie della curcuma!

Cosa ti serve
(per 4 persone)
200 g farina di ceci
400 g di acqua
4 cucchiai olio extravergine di oliva
mezzo cucchiaino di curcuma
1 cipolla
pepe q.b.
peperoncino q.b.
sale q.b.

Come si fa:
In una ciotola mettete la farina di ceci e versate l'acqua a filo, mescolando con una frusta.Volendo potete anche utilizzare un frullatore ad immersione.
Una volta ottenuta una pastella omogenea e priva di grumi, potete aggiungere la curcuma, metà dell'olio di oliva extravergine, un pizzico di sale, peperoncino e pepe.
Mescolate nuovamente.
Tritate finemente una cipolla.
In una padella antiaderente versate l'olio rimasto, la cipolla ed un paio di cucchiai di acqua.
Fate stufare per qualche minuto.
Aggiungete la pastella e fate cuocere il tutto per circa 6 -7 minuti per lato.
Girate come la classica frittata.
Il piatto è pronto!

Curiosità nutrizionali
I ceci, come tutti gli altri legumi, sono stati definiti per anni "la carne dei poveri", perché principale fonte di proteine per la popolazione meno abbiente ma allo stesso tempo anche un'ottima fonte energetica, dato il contenuto in carboidrati.
In questa "frittata" di ceci manca completamente il colesterolo, presente invece nelle uova e permette di introdurre buone quantità di ferro, fosforo, potassio e magnesio.

HAMBURGER DI ORZO

Piatto che nasce da prodotti semplici ed adatto a tutti, dai più piccoli ai più grandi.
Il suo gusto deciso è la sua forza!

Cosa ti serve
(per 4 persone)
100 g orzo perlato
200 g fagioli (borlotti o Spagna)
60 g grana grattugiato
1 spicchio di aglio
1 uovo
Sale, pepe, prezzemolo, pan grattato q.b.

Come si fa
Cuocete in abbondante acqua salata l'orzo per 20 minuti.
Scolatelo e frullatelo con i fagioli lessati, uno spicchio di aglio, prezzemolo, sale e pepe.
Aggiungete l'uovo e il grana grattugiato.
Amalgamate il tutto e formate 4 hamburger, lavorate velocemente l'impasto o si attaccherà alle mani.
Passateli nel pangrattato e metteteli in frigo per un'ora.
Spennellate gli hamburger con poco olio, poi cuoceteli in forno già caldo a 200° C per 20-25 minuti.
Impiattate e servite con un contorno di verdure crude.

Curiosità nutrizionali
L'orzo è un cereale sempre più presente nelle tavole della popolazione mondiale. Per la sua ricchezza in minerali, svolge una discreta azione mineralizzante. E' ricco di fosforo, che stimola le capacità intellettive, agendo in sinergia con potassio, magnesio, ferro e calcio, ed è fondamentale anche per il mantenimento delle ossa.
L'orzo è adatto anche alle donne che allattano al seno, per le sue capacità galattogene, utili, quindi, per favorire la produzione di latte grazie alla regolazione della produzione di estrogeni.

SGOMBRI AL CARTOCCIO

Questa ricetta abruzzese coniuga il sapore deciso la succosità della carne dello sgombro alla delicatezza dei fagiolini. Un piatto ricco di proprietà nutrizionali e di gusto!

Cosa ti serve
(per 4 persone)
Per gli sgombri al cartoccio:
4 sgombri
200 g di pomodorini
2 spicchi d'aglio
prezzemolo e origano q.b.
Per la zuppa di fagioli:
300 g fagioli tondini
200 pomodorini
40 olio extravergine di oliva
aglio, peperoncino q.b.
sale, origano q.b.

Come si fa
Cuocere in circa 2 L d'acqua i fagioli, tenuti in ammollo per una notte, con i pomodorini, l'origano, due foglie di alloro, sedano, olio extra vergine d'oliva, due spicchi d'aglio ed un peperoncino, per circa un'ora a pentola chiusa e fiamma bassa.
Pulire e lavare gli sgombri, quindi sfilettarli ed adagiarli su un foglio di carta da forno (che servirà per formare il cartoccio); condire con olio extra vergine d'oliva, pomodorini, aglio, origano, prezzemolo, sale, succo di limone e qualche pezzetto di peperoncino. Chiudere il cartoccio e porlo in una teglia; aggiungere due bicchieri d'acqua e cuocere in forno caldo a 180 °C per circa venti minuti. A cottura ultimata, togliere gli sgombri dal forno, liberarli del cartoccio e sistemarli su un piatto fondo con un mestolo della zuppa di fagioli precedentemente preparata.

Curiosità nutrizionali
Lo sgombro, appartenente alla famiglia del pesce azzurro, è tra i pesci più apprezzati dalla dieta mediterranea.
E' ricco di grassi polinsaturi omega -3 che svolgono un fattore protettivo nei confronti di patologie cardiovascolari. Inoltre, gli omega-3 aiutano ridurre i livelli di colesterolo "cattivo" e proteggono da patologie infiammatorie.

TORTA ANANAS E CAROTE

Cosa ti serve:

(per 20 porzioni)
150 g di farina di frumento 00
150 g di farina di farro integrale
4 uova
75 g di zucchero integrale di canna
200 g di carote,
300 g di ananas al naturale in barattolo
100 g di burro chiarificato
50 g di farina di cocco
1 bustina di lievito per dolci

Come si fa

Pulire le carote e frullarle al mixer con la farina di cocco, fino ad ottenere una poltiglia. Sgocciolare l'ananas dal suo liquido (che va conservato) e ridurre a dadini. Sbattere le uova con lo zucchero, quindi unire il burro fuso, le farine, la polpa di carote, la bustina di lievito e i pezzi di ananas. Se l'impasto dovesse risultare troppo duro, diluire con il liquido dell'ananas, mentre se dovesse essere troppo liquido, regolarlo con la farina. Riempire una tortiera di circa 25 cm e cuocere a 150°C per 1 h e 20 minuti circa.

Curiosità nutrizionali

L'ananas è ricco in sali minerali (potassio, manganese) e in vitamine (carotenoidi, vitamina A, complesso B e vitamina C). Le carote sono tra gli ortaggi più ricchi di beta-carotene, un carotenoide che viene trasformato nel nostro organismo in vitamina A. Questo dolce prevede l'utilizzo di burro chiarificato, una versione del classico burro che è stato trattato fisicamente così da risultarne privo di acqua, proteine del latte e lattosio, mantenendo soltanto la quota grassa. In questo modo risulta più resistente alle altre temperature (punto di fusione 250°C) ed è adatto agli intollerante al lattosio e gli allergici alle proteine del latte.

CROSTATA ALLA MARMELLATA DI FRUTTI DI BOSCO

Cosa ti serve

(per 10 porzioni):
Farina di riso 100 g,
farina di frumento integrale 100 g,
1 tuorlo d'uovo,
25 g di zucchero integrale di canna,
150 ml di olio di mais,
½ bustina di lievito per dolci,
3 cucchiai di marmellata ai frutti di bosco (senza zuccheri aggiunti)

Come si prepara

Sbattere lo zucchero di canna integrale con l'olio. Aggiungere il tuorlo, le farine e il lievito, quindi impastare per ottenere una palla liscia (aggiungere poca acqua se dovesse risultare troppo secco).
Lasciare riposare il frigo.
Stendere la maggior parte dell'impasto in una tortiera dal diametro di 20 cm e ricoprire con la marmellata. Ricoprire con le strisce ottenute dalla pasta restante.
Infornare a 180°C per 25 minuti.

Curiosità nutrizionali

Lo zucchero integrale di canna non è uno zucchero raffinato e pertanto preserva sali minerali e vitamine, oltre a contenere un apporto calorico leggermente più basso rispetto al comune zucchero semolato (350 kcal per 100 g contro i 390 kcal).
Deriva dalla canna da zucchero, così come lo zucchero di canna grezzo, ma quest'ultimo ha subito i processi di raffinazione e pertanto è paragonabile allo zucchero bianco, da un punto di vista nutrizionale.
Nella ricetta, la quantità impiegata è minima perché nel complesso il sapore dolce verrà esaltato dalla marmellata e dalla farina di riso, permettendo così di abbassare la quota di zuccheri totali per porzione.

BUDINO AL CAFFÈ CON GRANELLA DI NOCCIOLE E PISTACCHI (SENZA LATTE)

Cosa ti serve

(per 2 porzioni)
100 ml latte di riso;
100 ml di latte di mandorle (non zuccherato)
50 ml caffè (non zuccherato)
3 g agar in polvere
2 nocciole
2 pistacchi non salati

Come si fa

Preparare 2 tazzine di caffè (anche decaffeinato), far raffreddare ed unire il caffè al latte di riso e mandorle (oppure solo riso o solo mandorle). Il volume finale deve essere 250 ml. Aggiungere 3 g della polvere di agar e mettere sul fuoco. Far bollire per 2 minuti e versare il composto all'interno di 2 stampini quadrati (o altra forma). Lasciare in frigo per almeno 3 ore. Tritare le nocciole e i pistacchi e servire i budini con la granella.

Curiosità nutrizionali

Questo dolce prevede l'utilizzo di latte vegetale, dove il sapore dolce del riso si combina con quello delle mandorle, senza pertanto richiedere l'aggiunta di ulteriore zucchero. E' adatto a chi non voglia o non possa consumare latte vaccino, che tuttavia può essere tranquillamente usato al posto del latte vegetale. L'agar è un gelificante naturale ad azione simile alla colla di pesce, ma deriva da un'alga rossa.
I pistacchi e le nocciole sono ricchi di sostanze antiossidanti quali vitamina A, E, C , vitamine del gruppo B oltre che minerali quali ferro, fosforo, manganese, potassio, rame.
Come tutta la frutta secca, sono ottimi alleati per abbassare i livelli di colesterolo, soprattutto della frazione LDL, e prevenire il diabete e malattie cardiovascolari.

In fondo al mar
(4-6 porzioni)

Per la preparazione:
250 g di filetti di pesce (merluzzo o sogliola),
200 di patate già lessate, un uovo,
un cucchiaio di pesto, 4 cucchiai di olio d'oliva extravergine,
2 cucchiai di farina di mais.
Per decorare:
1 cucchiaio di capperini, qualche foglia di insalata verde e radicchio tagliata a striscioline.

Frullate la polpa del pesce fino a renderla omogenea. In una terrina sciacciate le patate con una forchetta, aggiungete il pesce, l'uovo intero e il pesto. Amalgamate il tutto.
Formate delle polpettine ovali e schiacciate leggermente un lato in modo da formare la coda. Utilizzate i capperini per formare gli occhietti.
Disponete i pesciolini su di una teglia rivestita da carta forno e cuocete in forno per 15-20 minuti a 180°C.
A piacere servite i pesciolini su un mare di striscioline di insalatina!

L'allegro serpentello

Per la preparazione:
una zucchina, una carota, un pomodoro, ciuffetti di broccolo, una mozzarellina, due cucchiai di chicchi di mais, due capperini, foglie di lattuga.
Stecco in legno da spiedo.
Cuocete a vapore la zucchina, carota, i ciuffetti di broccolo, il mais.
Disponete sul piatto le foglie di lattuga, i ciuffetti di broccolo ed il mais.
Tagliate la zucchina, il pomodoro, e la carota a rondelle e disponetele sullo stecco alternati.
Con i capperini fate gli occhietti.
Disponete il serpentello sul piatto con le foglie di lattuga,
i ciuffetti di broccolo e il mais
oppure utilizzate la vostra fantasia!

Fior di banana
Tagliate a chips una banana, precedentemente disposta in una teglia ricoperta da carta forno, spruzzata di succo d'arancia e spolverata con cannella. Infornate per 5 min alla temperatura di 180° C. A cottura ultimata disponete su di un piattino i chips a cerchio, create sopra un altro cerchio di chips disposte in modo sfalsato rispetto alle altre, al centro ponete delle fragole o una fetta di arancia.

Si ringraziano gli autori delle ricette e dei consigli alimentari:
Dott.ssa Antonella Candeloro,
Dott. Roberto Casaccia e i suoi alunni dell'IPSSAR F. de Cecco di Pescara,
Dott. ssa Sonia Croci e lo staff di Gustasano,
Dott.ssa TizianaTripi,
Dott.ssa Valentina Vitl