

Ricettario Ipoproteico

Piatti Gustosi a Contenuto Proteico Controllato
per le Persone con Malattia di Parkinson



Associazione Italiana
Parkinsoniani

Fondazione Pezzoli
per la Malattia di Parkinson

WWW.PARKINSON.IT

Prefazione

a cura di **Michela Barichella**

Medico Dietologo

Professore ac Università degli Studi di Milano

Vice-presidente Fondazione Pezzoli per la Malattia di Parkinson



Dopo molti anni dedicati alla cura e allo studio della malattia di Parkinson e, forte di un'esperienza unica in ambito nazionale e internazionale nel campo della nutrizione clinica, ho sentito l'esigenza di offrire ai pazienti uno strumento concreto, utile e allo stesso tempo piacevole: un ricettario pensato appositamente per loro.

Insieme al mio gruppo di dietiste e biologi nutrizionisti, abbiamo sviluppato un percorso culinario che unisce gusto, sana alimentazione e il rispetto delle specifiche esigenze nutrizionali di chi assume levodopa. L'obiettivo è stato chiaro sin dall'inizio: rendere più semplice, consapevole e sereno il momento del pasto, senza rinunciare al piacere della buona cucina.

Da questa visione è nato il nostro “componi il tuo menù”: un sistema intuitivo e divertente, costruito come un puzzle di colori, che permette di creare ogni giorno un pasto diverso, appetitoso e vario. Un primo, un contorno e un dessert: tre elementi combinabili tra loro, spiegati con indicazioni culinarie semplici e accessibili, ma accompagnati da un accurato profilo nutrizionale. Ogni ricetta è inoltre arricchita da un TIP nutrizionale, un suggerimento pratico formulato da un dietologo con oltre venticinque anni di esperienza nella gestione nutrizionale della malattia di Parkinson. Si tratta di indicazioni preziose che aiutano a comprendere come scegliere, preparare e organizzare i pasti per favorire il benessere quotidiano. Questo ricettario non è solo una raccolta di piatti: è un compagno di viaggio.

Un invito a ritrovare il gusto, la varietà e la serenità a tavola, nel rispetto delle esigenze di chi convive con il Parkinson.

Con l'augurio che queste pagine possano diventare uno strumento utile e soprattutto un alleato di piacere e salute nella vita di ogni giorno.



INDICE

CAPITOLO 1: PRIMI PIATTI

- Pennette al cavolfiore con crostini dorati
- Fusilli ai peperoni e olive nere
- Couscous vegetariano
- Fusilli integrali con crema di asparagi
- Risotto con radicchio e carciofi
- Riso alle bacche di goji
- Zuppa d'orzo
- Spaghetti alle cime di rapa
- Riso basmati con frutta
- Risotto agli asparagi



CAPITOLO 2: CONTORNI

- Tris di verdure gratinate
- Insalata sfiziosa
- Zucchine al forno
- Insalata con mele e noci
- Melanzane a funghetto
- Verdura saltata con salsa di soia
- Crema di melanzane e noci



CAPITOLO 3: DESSERT

- Sfogliatine alla crema d'arancia
- Torta all'acqua e al cacao
- Sorbetto alla fragola
- Ananas alla cannella
- Torta agli agrumi
- Gelato alla banana
- Macedonia di frutta mista con scaglie di cioccolato
- Mela al forno aromatizzata con cannella
- Tortino speziato alle carote



CAPITOLO 4: COMPONI IL TUO MENU'



Primi Piatti

Abbiamo selezionato attentamente una varietà di piatti che vi permetteranno di esplorare sapori nuovi e familiari, utilizzando ingredienti freschi e di qualità. Che si tratti di un pranzo di famiglia o di un pranzo speciale con amici, i nostri primi piatti saranno sempre una scelta vincente.



PENNETTE AL CAVOLFOIORE CON CROSTINI DORATI

2 porzioni



PREPARAZIONE

Tagliate il pane a cubetti di circa 1 cm e fatelo tostare in una padella antiaderente con un filo d'olio, fino a renderlo dorato e croccante. Tenetelo da parte. Nel frattempo, portate a bollire abbondante acqua in una pentola capiente. Mentre l'acqua si scalda, mondate il cavolfiore, eliminate le foglie esterne più dure e tagliatelo a cimette. In un'ampia padella scaldate un filo d'olio extravergine d'oliva con mezza cipolla tagliata a julienne e un peperoncino schiacciato. Fate rosolare dolcemente fino a doratura, poi spegnete il fuoco per non bruciare gli aromi. Quando l'acqua bolle, versate il cavolfiore e salate. Dopo circa 10 minuti aggiungete le pennette e cuocetele insieme per il tempo indicato sulla confezione. Scolate la pasta con il cavolfiore, conservando un po' di acqua di cottura, e saltatela nella padella con la cipolla e il peperoncino. Se risulta troppo asciutta, aggiungete un mestolino di acqua di cottura per renderla più cremosa. Completate il piatto con i crostini dorati e, se volete, una spolverata di pepe nero o di formaggio grattugiato. Servite subito e gustate un primo piatto semplice ma ricco di sapore!

INGREDIENTI

- 160g pennette
- 1 cavolfiore piccolo
- ½ cipolla
- 1 peperoncino
- 10g olio EVO
- q.b. sale grosso
- 50g fette di pane tipo pugliese o toscano



VALORI NUTRIZIONALI A PORZIONE

- Energia: 466 kcal
- Proteine: 17g
- Lipidi: 7,6g
- Carboidrati: 83g
- Fibre totali: 9,6g



La cottura della pasta insieme al cavolfiore rende il piatto naturalmente cremoso e leggero. Il cavolfiore contribuisce al benessere dell'intestino, del sistema cardiovascolare e delle difese immunitarie.

FUSILLI AI PEPPERONI E OLIVE NERE

 2 porzioni



PREPARAZIONE

Lavate i peperoni, eliminate i semi e i filamenti interni, quindi tagliateli a listarelle sottili. In una padella capiente scaldate l'olio e unite la cipolla tagliata a julienne. Aggiungete i peperoni e le olive nere e cuocete a fuoco molto basso. Dopo circa 5 minuti, salate, pepate e versate mezzo bicchiere di acqua calda. Coprite con un coperchio e lasciate cuocere dolcemente per circa 30 minuti, mescolando di tanto in tanto. Nel frattempo, tritate finemente il prezzemolo fresco. Portate ad ebollizione una casseruola di acqua, salate e cuocete la pasta secondo i tempi indicati sulla confezione. Scolatela e trasferitela nella padella con i peperoni, facendo insaporire il tutto per qualche minuto. Unite il prezzemolo tritato, mescolate delicatamente e servite subito in tavola.

INGREDIENTI

- 160g fusilli
- 400g peperoni
- 50g olive nere
- 1/2 cipolla
- 10g prezzemolo
- 20g olio EVO
- q.b. sale, pepe



VALORI NUTRIZIONALI A PORZIONE

- Energia: 451 kcal
- Proteine: 11,6g
- Carboidrati: 69,5g
- Grassi: 16g
- Fibre: 6,5g



Cuocere i peperoni a fuoco basso aiuta a preservarne vitamine e antiossidanti, mentre le olive nere, ricche di grassi buoni, migliorano l'assorbimento della vitamina A e dei carotenoidi.

COUSCOUS VEGETARIANO

2 porzioni



PREPARAZIONE

Lavate e tagliate a tocchetti le carote, le zucchine, il peperone e la melanzana. Sbucciate metà cipolla e tritatela finemente. In una padella, scaldate 2 cucchiai di olio extravergine d'oliva e fatevi rosolare leggermente la cipolla. Aggiungete le verdure e cuocetele a fuoco lento fino a quando saranno tenere. Nel frattempo, portate a ebollizione 250 ml di acqua leggermente salata in una pentola. Versate il couscous in un recipiente, aggiungete un cucchiaio di olio e mescolate bene. Quando l'acqua bolle, versatela sul couscous, coprite e lasciate riposare finché il liquido non sarà completamente assorbito. Unite le verdure cotte al couscous e mescolate delicatamente per amalgamare i sapori. Guarnite con qualche fogliolina di basilico fresco prima di servire.

INGREDIENTI

- 160g couscous precotto
- ½ zucchina media
- ½ melanzana grande
- 1 carota media
- ½ peperone medio
- 30g olio EVO
- ½ cipolla
- q.b. cale



VALORI NUTRIZIONALI A PORZIONE

- Energia: 154 kcal
- Proteine: 6,2g
- Carboidrati: 25g
- Grassi: 4g
- Fibre: 6g



Il couscous apporta carboidrati, fibre e vitamine del gruppo B.

Abbinare le verdure al couscous rende il piatto leggero, saziente e ricco di energia.

FUSILLI INTEGRALI CON CREMA DI ASPARAGI

2 porzioni



PREPARAZIONE

Lavate accuratamente gli asparagi sotto l'acqua corrente, poi tagliateli a pezzetti, mantenendo anche le punte.

In una padella scaldate due cucchiai di olio extravergine d'oliva insieme a mezza cipolla tritata e uno spicchio d'aglio. Fate rosolare a fuoco lento finché la cipolla diventa trasparente.

Aggiungete gli asparagi e lasciatevi insaporire per un paio di minuti. Versate un piccolo bicchiere d'acqua e proseguite la cottura finché gli asparagi risultino morbidi (se necessario, aggiungete ancora un po' d'acqua).

A questo punto spegnete il fuoco, trasferite tutto nel mixer e frullate fino ad ottenere una crema liscia e omogenea. Nel frattempo, portate ad ebollizione una pentola d'acqua. Quando bolle, aggiungete il sale e i fusilli integrali cuocendo per circa 11 minuti o secondo le indicazioni sulla confezione.

Scolate la pasta, unite la crema di asparagi e mescolate bene per amalgamare.

INGREDIENTI

- 160g fusilli integrali
- 200g asparagi
- 20g olio EVO
- ½ cipolla
- 1 spicchio d'aglio



VALORI NUTRIZIONALI A PORZIONE

- Energia: 377 kcal
- Proteine: 12,7 g
- Carboidrati: 59 g
- Grassi: 11,7 g
- Fibre: 12,6 g



Gli asparagi sono ricchi di vitamine, sali minerali e fibre. Contengono asparagina, un amminoacido che contribuisce alle loro proprietà nutrizionali e al loro naturale effetto diuretico.

RISOTTO CON RADICCHIO E CARCIOFI

2 porzioni



PREPARAZIONE

Pulite accuratamente i carciofi, eliminando le foglie esterne più dure e mantenendo solo la parte tenera. Tagliateli a fettine sottili e metteteli in una ciotola con acqua e succo di limone per evitare che anneriscano. In una casseruola fate scaldare l'olio extravergine d'oliva e aggiungete la cipolla tritata finemente. Lasciatela appassire dolcemente finché diventa trasparente. Unite i carciofi scolati e fateli insaporire per qualche minuto. Aggiungete il radicchio tagliato a listarelle sottili e mescolate bene. Versate il riso e fatelo tostare per 1-2 minuti, mescolando continuamente. Sfumate con il vino bianco e lasciate evaporare. Proseguite la cottura aggiungendo gradualmente il brodo vegetale caldo, mescolando di tanto in tanto. Cuocete per circa 15 minuti, o fino a quando il riso risulti cremoso e al dente. Regolate di sale e servite subito.

INGREDIENTI

- 160g riso
- 100g radicchio rosso di Treviso
- 1 carciofo medio
- 1/2 cipolla
- 25ml vino bianco
- 15g olio EVO
- q.b. brodo vegetale
- q.b. sale



VALORI NUTRIZIONALI A PORZIONE

- Energia: 371 kcal
- Proteine: 8,5g
- Carboidrati: 70g
- Grassi: 8,3g
- Fibre: 11,3g



Radicchio e carciofi sono ricchi di fibre e antiossidanti: aiutano la digestione, depurano il fegato e rendono il risotto gustoso, leggero e naturalmente benefico.

RISO ALLE BACCHE DI GOJI

2 porzioni



PREPARAZIONE

Portate a ebollizione una pentola con acqua salata e cuocete il riso basmati per circa 10 minuti. Pochi minuti prima del termine della cottura, aggiungete le bacche di goji e mescolate per distribuirle uniformemente. Scolate il tutto e tenete da parte. In una ciotola sciogliete lo zafferano con un bicchiere di acqua bollente, mescolando fino a ottenere un liquido omogeneo. In una padella capiente scaldate l'olio d'oliva, quindi unite il riso con le bacche di goji e lo zafferano diluito. Mescolate bene per amalgamare tutti gli ingredienti, poi aggiungete tre cucchiai d'acqua, coprite con un coperchio e lasciate cuocere a fuoco molto basso per circa 5 minuti, poiché una cottura più lunga renderebbe il riso eccessivamente cotto. Servite il riso ben caldo come piatto unico o come contorno colorato e aromatico.

INGREDIENTI

- 160g riso basmati
- 50g bacche di goji (essiccate)
- 10g olio EVO
- 1 bustina di zafferano (0,15g circa)



VALORI NUTRIZIONALI A PORZIONE

- Energia: 396 kcal
- Proteine: 10,5g
- Carboidrati: 74,8g
- Grassi: 8,1g
- Fibre: 0,8g



Le bacche di goji sono ricche di vitamine e antiossidanti: aggiunte a fine cottura preservano i nutrienti e rendono il piatto colorato, sano ed energizzante.

ZUPPA D'ORZO

 2 porzioni



PREPARAZIONE

Sciacquate accuratamente l'orzo perlato sotto l'acqua corrente. Mondate le verdure, tagliatele a pezzetti e fatele rosolare dolcemente in una casseruola con due o tre cucchiai di olio extravergine d'oliva. Aggiungete l'orzo, mescolate per qualche minuto per farlo insaporire, quindi unite l'acqua, la foglia di alloro e un pizzico di sale. Portate ad ebollizione, poi abbassate la fiamma e lasciate cuocere a fuoco lento per circa un'ora, mescolando di tanto in tanto. A fine cottura eliminate la foglia di alloro, aggiustate di sale e servite la zuppa calda con un filo d'olio a crudo e, se gradito, un po' di prezzemolo, erba cipollina o cipollotto tritato.



L'orzo, ricco di carboidrati complessi che favoriscono sazietà e stabilizzano la glicemia, unito alle verdure, fonte di fibre, vitamine, minerali e antiossidanti, dà vita a un piatto ideale per il benessere quotidiano.

INGREDIENTI

- 120g orzo perlato
- 1 carota
- 1 costa di sedano
- 1 foglia di alloro
- 15g olio EVO
- 1,5–2 litri di acqua
- q.b. sale
- Prezzemolo, erba cipollina o cipollotto tritato (per guarnire)



VALORI NUTRIZIONALI A PORZIONE

- Energia ≈ 368 kcal
- Proteine ≈ 9g
- Carboidrati ≈ 67g
- Grassi ≈ 9g
- Fibre ≈ 10.5g

SPAGHETTI CON CIME DI RAPA E OLIO CRUDO

 2 porzioni



PREPARAZIONE

Portate a ebollizione una pentola capiente con abbondante acqua salata.

Quando l'acqua bolle, tuffatevi gli spaghetti e, dopo pochi minuti, aggiungete anche le cime di rapa precedentemente lavate e pulite. Cuocete fino a quando la pasta risulti al dente e le cime di rapa morbide. Scolate tutto insieme, conservando un filo d'acqua di cottura se necessario. Condite con olio extravergine d'oliva a crudo e un pizzico di peperoncino.

Mescolate bene e servite subito.

INGREDIENTI

- 160g spaghetti (tipo n. 5)
- 1kg cime di rapa
- 20g olio EVO
- q.b. peperoncino
- q.b. sale



VALORI NUTRIZIONALI A PORZIONE

- Energia: 419 kcal
- Proteine: 12,7g
- Carboidrati: 70,1g
- Grassi: 11,7g
- Fibre: 13,8g



Le cime di rapa, ricche di vitamine, minerali e fibre, vantano proprietà antiossidanti e depurative che supportano vista, sistema immunitario e intestino.

Condirla a crudo con olio extravergine d'oliva favorisce l'assorbimento dei nutrienti.

RISO BASMATI SPEZIATO CON FRUTTA

2 porzioni



PREPARAZIONE

Lavate il riso basmati sotto l'acqua corrente e lasciatelo in ammollo in acqua fredda per circa 15–20 minuti, in modo da eliminare parte dell'amido in superficie. Nel frattempo, mettete l'uvetta a bagno in acqua tiepida per farla rinvenire. In una padella capiente scaldate un cucchiaio d'olio extravergine d'oliva e fatevi tostare dolcemente le spezie (cannella, alloro, chiodo di garofano, semi di cardamomo e cumino), avendo cura di non bruciarle. Aggiungete il riso scolato, un pizzico di sale, le carote tagliate a dadini e il pomodoro a pezzi. Coprite con acqua calda e lasciate cuocere a fuoco basso per circa 10 minuti, finché il riso avrà assorbito il liquido. Eliminate la cannella e l'alloro, quindi lasciate riposare il riso coperto per qualche minuto. In un padellino a parte, fate tostare gli anacardi e l'uvetta scolata nel restante cucchiaio d'olio. Aggiungeteli poi al riso insieme alla frutta sciropata sgocciolata. Sgranate con una forchetta, aggiustate di sale e pepe, e servite caldo o tiepido.



Il riso è adatto anche a chi è intollerante al glutine o a chi è celiaco. Cannella, cardamomo e chiodi di garofano aiutano a modulare gli zuccheri nel sangue e favoriscono la digestione.

INGREDIENTI

- 160g riso basmati
- 10g olio EVO
- 50g frutta sciropata sgocciolata
- 50g carote
- 100g pomodoro
- 10g anacardi
- 10g uvetta
- 1 stecca piccola di cannella
- 1 foglia di alloro
- 1 chiodo di garofano
- 2 bacche di cardamomo
- 1 pizzico di cumino
- q.b. sale e pepe



VALORI NUTRIZIONALI A PORZIONE

- Energia: 392 kcal
- Proteine: 7,4g
- Carboidrati: 77g
- Grassi: 8,2g
- Fibre: 2,9g

RISOTTO AGLI ASPARAGI

 2 porzioni



PREPARAZIONE

Lavate e mondate gli asparagi, eliminando la parte più dura del gambo. Lessateli per alcuni minuti in acqua bollente salata, quindi scolateli e conservate l'acqua di cottura. In una casseruola fate appassire la cipolla tritata finemente con un cucchiaino di olio extravergine d'oliva. Unite il riso integrale e tostatelo brevemente, mescolando. Aggiungete poco alla volta l'acqua di cottura degli asparagi, continuando a mescolare fino a completa cottura del riso. Tagliate gli asparagi a tocchetti e incorporateli al risotto negli ultimi minuti di cottura, tenendone da parte qualcuno per la guarnizione finale. Regolate di sale e servite caldo, completando il piatto con le punte di asparago messe da parte.

INGREDIENTI

- 160g riso integrale
- 10-12 asparagi
- 1 cipolla
- 10g olio EVO
- q.b. sale



VALORI NUTRIZIONALI A PORZIONE

- Energia: 366 kcal
- Proteine: 7,2g
- Carboidrati: 72g
- Grassi: 7,5g
- Fibre: 9,6g



Gli asparagi aiutano a contrastare la ritenzione idrica e favoriscono il transito intestinale grazie al contenuto di fibre.

CAPITOLO 2

Contorni

I contorni che troverete in questo capitolo sono pensati per completare i vostri pasti con leggerezza e gusto.

Dalle verdure di stagione alle preparazioni più creative, ogni ricetta è studiata per valorizzare i sapori naturali degli ingredienti, aggiungendo colore e freschezza alla vostra tavola. Ideali sia come accompagnamento quotidiano sia per rendere speciali pranzi e cene.



TRIS DI VERDURE GRATINATE

 2 porzioni



PREPARAZIONE

Lavate e tagliate le verdure: zucchine e melanzane a rondelle spesse circa 1 cm, peperoni a pezzi di circa 2,5 cm. Foderate una teglia con carta forno, ungetela leggermente con olio e distribuitevi le verdure. A parte, tagliate 100 g di pomodori a dadini e preparate un trito con aglio, prezzemolo e pangrattato. Cospargete le verdure con il sale, aggiungete i pomodori a dadini, i capperi e il trito aromatico. Completate con un filo d'olio extravergine d'oliva e infornate a 200°C in forno preriscaldato per 30–40 minuti, finché il pangrattato sarà dorato e croccante. Servite le verdure calde con un filo di aceto balsamico a piacere.

INGREDIENTI

- ½ peperone
- ½ melanzana
- ½ zucchina
- 85g pangrattato
- 1 spicchio d'aglio
- 10g olio EVO
- q.b. sale
- 5g capperi
- 75g pomodori pachino
- 10g prezzemolo
- q.b aceto balsamico



VALORI NUTRIZIONALI A PORZIONE

- Energia: 209 kcal
- Proteine: 4g
- Carboidrati: 34g
- Grassi: 7,3g
- Fibre: 5g



Un contorno leggero e salutare, ricco di fibre, vitamine e antiossidanti, valorizzato dall'olio extravergine d'oliva.

La gratinatura ne esalta il gusto rendendolo ancora più saporito.

INSALATA SFIZIOSA

 2 porzioni



PREPARAZIONE

Pelate le arance “al vivo”, eliminando non solo la buccia esterna ma anche la pellicina bianca. Tagliate la parte superiore e inferiore dell’arancia in modo da avere una base stabile, quindi, con un coltellino, rimuovete gli spicchi tagliando via la membrana bianca che li separa. Tagliate il cipollotto a rondelle sottili. Lavate accuratamente gli spinaci freschi e asciugateli delicatamente. In un’insalatiera unite gli spinaci, le arance a spicchi, il cipollotto e i gherigli di noce. Condite con olio extravergine d’oliva, sale e pepe, mescolando delicatamente per non rompere la frutta. Portate in tavola e completate con un filo di glassa di aceto balsamico a piacere.

INGREDIENTI

- 400g spinaci freschi
- 1/2 cipollotto
- 1 arance medie
- 6 noci
- 10g olio EVO
- q.b. sale e pepe
- q.b. glassa di aceto balsamico

VALORI NUTRIZIONALI A PORZIONE

- Energia: 240 kcal
- Proteine: 8,3g
- Carboidrati: 13g
- Grassi: 17,6g
- Fibre: 6,4g



Un concentrato di fibre, vitamine e grassi “buoni”: mela e arancia apportano vitamina C e antiossidanti, gli spinaci forniscono ferro, magnesio e vitamine del gruppo B per energia e benessere, le noci ricche di omega-3 supportano la salute cardiovascolare.

ZUCCHINE AL FORNO

 2 porzioni



PREPARAZIONE

Preriscaldate il forno a 180°C. Lavate accuratamente le zucchine e tagliatele a bastoncini non troppo sottili, in modo che restino croccanti dopo la cottura. Mettete le zucchine in un sacchetto per alimenti, aggiungete la farina e chiudete bene. Agitate il sacchetto per distribuire uniformemente la farina su tutti i pezzi. Ungete leggermente una teglia con un filo d'olio extravergine d'oliva e disponete le zucchine in un solo strato. Condite con sale, pepe e origano a piacere, quindi aggiungete un altro filo d'olio.

Inforiate per 15–20 minuti, finché le zucchine risulteranno dorate e croccanti. Servitele calde come contorno leggero o antipasto sfizioso.

INGREDIENTI

- 4 zucchine medie
- 15g farina 00
- 10g olio EVO
- q.b. origano, sale e pepe



VALORI
NUTRIZIONALI
A PORZIONE

- Energia: 77 kcal
- Proteine: 2,5g
- Carboidrati: 6g
- Grassi: 5g
- Fibre: 3g



Un contorno povero di calorie ma ricco di fibre e acqua, ideale per idratare l'organismo e favorire la digestione. Particolarmente consigliato a chi desidera mantenere sotto controllo il peso corporeo.

INSALATA CON MELE E NOCI

 2 porzioni



PREPARAZIONE

Lavate accuratamente l'insalata, scolatela e asciugatela bene. Lavate la mela, eliminate il torsolo e tagliatela a tocchetti o fettine sottili, senza sbucciare per mantenere più fibra e colore. Sgusciate le noci e tagliate ogni gheriglio a metà o in quarti. Unite in una ciotola l'insalata, la mela e le noci. Condite con olio extravergine d'oliva, un pizzico di sale e, se gradito, qualche goccia di aceto di mele. Mescolate delicatamente e servite subito per preservare la croccantezza della frutta.

INGREDIENTI

- 100g insalata mista
- ½ mela media
- 4 noci intere
- 10g olio EVO
- q.b. Sale
- aceto di mele (facoltativo)



VALORI
NUTRIZIONALI
A PORZIONE

- Energia: 128 kcal
- Proteine: 2g
- Carboidrati: 8g
- Grassi: 10g
- Fibre: 2g



Mele, noci e insalata: il tris perfetto per un piatto salutare, ricco di fibre, vitamine e antiossidanti, ideale per energia e benessere quotidiano.

MELANZANE A FUNGHETTO

2 porzioni



PREPARAZIONE

Lavate accuratamente la melanzana e i pomodorini sotto l'acqua corrente. Tagliate la melanzana a tocchetti regolari e i pomodorini a spicchi o piccoli pezzi. In una padella antiaderente, scaldate 1-2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva insieme all'aglio leggermente schiacciato.

Quando l'aglio inizia a dorarsi, aggiungete le melanzane e lasciatele rosolare per circa 5 minuti, mescolando spesso.

Unite poi i pomodorini, regolate di sale e proseguite la cottura per altri 10-15 minuti, finché le melanzane saranno morbide e i pomodorini avranno formato un sughereto denso e profumato.

Servite le melanzane calde, tiepide o anche a temperatura ambiente come contorno leggero e saporito.

INGREDIENTI

- $\frac{1}{2}$ melanzana medio-piccola
- 3 pomodorini
- $\frac{1}{2}$ spicchio d'aglio
- 10g olio EVO
- q.b. sale



VALORI NUTRIZIONALI A PORZIONE

- Energia: 156 kcal
- Proteine: 2,6g
- Carboidrati: 14g
- Grassi: 10,4g
- Fibre: 7g



Abbinare le melanzane ai pomodorini aumenta la biodisponibilità degli antiossidanti, rendendo il piatto più saporito e salutare. Il pomodoro è ricco di licopene, un potente antiossidante che contribuisce a sostenere il sistema immunitario.

VERDURE SALTATE CON SALSA DI SOIA

2 porzioni



PREPARAZIONE

Lavate accuratamente le carote e il sedano, poi mondatevi eliminando le estremità e le parti fibrose. Tagliate le carote a julienne e il sedano a piccoli cubetti o listarelle. Scaldate una padella antiaderente a fuoco medio e aggiungete l'olio extravergine d'oliva. Unite le verdure e saltatele per qualche minuto, mescolando spesso per evitare che si attacchino. Quando iniziano ad ammorbidente ma restano croccanti, aggiungete la salsa di soia, i semi di sesamo e proseguite la cottura per altri 2-3 minuti, in modo che si insaporiscano bene. Servite subito come contorno leggero e aromatico, ideale anche per piatti a base di riso o tofu.

INGREDIENTI

- 50g carote
- 20g sedano
- 10g salsa di soia
- 5g olio EVO
- 10g semi di sesamo



VALORI NUTRIZIONALI A PORZIONE

- Energia: 131 kcal
- Proteine: 3,6g
- Carboidrati: 12,8g
- Grassi: 7,8g
- Fibre: 4g



Carote ricche di beta-carotene per occhi e pelle sani, sedano fonte di potassio e antiossidanti, un filo di salsa di soia per tanto sapore con poche calorie e, a completare, l'olio extravergine: il "grasso buono" che esalta il gusto e favorisce l'assorbimento dei nutrienti.

CREMA DI MELANZANE E NOCI

2 porzioni



PREPARAZIONE

Lavate le melanzane, tagliatele a metà nel senso della lunghezza e adagiatele su una teglia rivestita con carta forno. Bucherellate la superficie con una forchetta. Inforntate a 220°C per circa 30 minuti, finché la polpa risulterà morbida. Una volta cotte, estraete la polpa con un cucchiaio e lasciatele scolare in un colino per eliminare l'acqua in eccesso. Nel frattempo, in una padella, scaldate l'olio extravergine d'oliva con la cipolla tritata, l'aglio e la curcuma, lasciando insaporire a fuoco dolce per pochi minuti. Trasferite nel mixer la polpa di melanzane, l'olio aromatizzato con cipolla e aglio, la menta, un pizzico di sale e pepe, quindi frullate fino a ottenere una crema liscia e densa. Aggiungete infine le noci tritate grossolanamente e mescolate. Servite la crema tiepida o fredda, come accompagnamento per verdure o cereali, oppure spalmata su pane tostato o crostini.

INGREDIENTI

- 300g melanzane
- 20g noci
- 50g cipolle
- ½ spicchio d'aglio
- ½ mazzetto di menta
- ½ cucchiaino di curcuma
- 15g olio EVO
- q.b. sale e pepe

VALORI NUTRIZIONALI A PORZIONE

- Energia: 181 kcal
- Proteine: 3,2g
- Carboidrati: 10g
- Grassi: 14,5g
- Fibre: 3,4g



Le melanzane, ricche di fibre e antiossidanti, insieme alle noci, fonte di grassi buoni e proteine vegetali, creano una crema saziente e benefica per cuore e digestione, perfetta da gustare anche come spuntino.

Dessert



Preparatevi a scoprire nuovi sapori e a riscoprire i classici della colazione con un tocco di creatività. Che siate in cerca di un pasto veloce per le mattine più frenetiche o di una colazione rilassante per i weekend, queste ricette vi accompagneranno passo dopo passo.

SFOGLIATINA ALLA CREMA D'ARANCIA

2 porzioni



PREPARAZIONE

Stendete la pasta sfoglia e, con un tagliapasta rotondo da 4–5 cm di diametro, ricavate tanti dischi. Sistemate i dischi su una teglia rivestita di carta forno e cuoceteli nel forno preriscaldato a 180°C per 15–20 minuti, fino a quando risulteranno gonfi e dorati. Sfornateli e lasciateli raffreddare completamente. Nel frattempo preparate la crema. Spremete le arance e versate il succo in un pentolino; aggiungete la farina e lo zucchero, mescolando con una frusta fino a ottenere un composto omogeneo e senza grumi. Cuocete a fuoco basso continuando a mescolare fino a quando la crema si addensa, poi toglietela dal fuoco e lasciatela raffreddare. Una volta pronti, tagliate i dischi di sfoglia a metà orizzontalmente e farciteli con la crema all'arancia. Richiudete, rimettete in forno per altri 5 minuti e servite con una leggera spolverata di zucchero a velo.

INGREDIENTI

- 85g pasta sfoglia pronta
- Per la crema di arancia:
- succo di arancia (da circa 9 arance)
 - 3 cucchiai di zucchero
 - 3 cucchiai di farina 00
 - zucchero a velo per decorare



VALORI NUTRIZIONALI A PORZIONE

- Energia: 295 kcal
- Proteine: 4,5g
- Carboidrati: 48g
- Grassi: 10g
- Fibre: 3,3 g



Per rendere queste sfogliatine più leggere, puoi ridurre lo zucchero nella crema sfruttando la naturale dolcezza delle arance, ricche di vitamina E.

TORTA ALL'ACQUA E AL CACAO

6 porzioni



PREPARAZIONE

Preriscaldate il forno a 180 °C. In una ciotola versate l'acqua e l'olio di semi e mescolate con una frusta. In un'altra ciotola unite la farina, il lievito, la vanillina, lo zucchero, la scorza di limone e il cacao; mescolate bene per amalgamare il tutto in modo uniforme. Versate gli ingredienti liquidi su quelli secchi e continuate a mescolare con la frusta fino a ottenere un composto liscio e omogeneo. Trasferite l'impasto in una tortiera oppure in uno stampo di silicone e cuocete in forno per circa 35 minuti, verificando la cottura con uno stecchino inserendolo nella torta, e se ne esce asciutto, la torta è pronta. Lasciatela raffreddare prima di sformarla. Questo dolce è perfetto anche per la prima colazione, accompagnato da una spremuta d'arancia fresca.

INGREDIENTI

- 250ml acqua
- 230g farina 00
- 30g olio di semi
- 150g zucchero
- 1 bustina di lievito per dolci
- 1 bustina di vanillina
- 20g cacao amaro in polvere
- scorza grattugiata di 1 limone



VALORI NUTRIZIONALI A PORZIONE

- Energia: 296 kcal
- Proteine: 4,6g
- Carboidrati: 56g
- Grassi: 6g
- Fibre: 2g



Per una versione più equilibrata, sostituisci parte della farina con farina integrale, diminuisci leggermente lo zucchero e utilizza un cacao fondente almeno al 70%, noto per le sue proprietà naturali antidepressivi.

SORBETTO ALLA FRAGOLA

2 porzioni



PREPARAZIONE

Versate l'acqua in un pentolino, aggiungete lo zucchero e portate sul fuoco a fiamma dolce. Lasciate sciogliere completamente lo zucchero e fate sobbollire per circa 10 minuti, fino a ottenere uno sciroppo leggero. Spegnete e fate raffreddare. Nel frattempo lavate le fragole, asciugatele e tagliatele a fettine. Unite il succo di limone e frullate fino ad ottenere un composto omogeneo, poi filtrate per eliminare i semi. Mescolate il composto di fragole con lo sciroppo ormai freddo, trasferite il tutto in un contenitore in acciaio e riponetelo in freezer. Ogni 30 minuti, per le prime 3 ore, mescolate energicamente con un cucchiaio per rompere i cristalli di ghiaccio e ottenere una consistenza cremosa. Dopo le prime 3 ore, lasciate riposare il sorbetto in freezer per altre 3 ore senza mescolare. Prima di servire, lasciate riposare a temperatura ambiente per qualche minuto e mescolate per ottenere una consistenza morbida e cremosa.

INGREDIENTI

- 125g fragole mature
- 60g zucchero semolato
- 70ml acqua naturale
- 1/2 cucchiaio di succo di limone



VALORI NUTRIZIONALI A PORZIONE

- Energia: 116 kcal
- Proteine: 0,6g
- Carboidrati: 30g
- Grassi: 0,6g
- Fibre: 2g



Approfitta della naturale dolcezza delle fragole ben mature per ridurre lo zucchero e aggiungi più limone: esalta il sapore e rende il sorbetto incredibilmente fresco!

ANANAS ALLA CANNELLA

2 porzioni



PREPARAZIONE

Pulite l'ananas eliminando buccia e parte centrale dura, quindi tagliatelo a fette spesse circa 2 cm. Scaldate una piastra e adagiatevi le fette, lasciadole cuocere per 10–12 minuti e girandole almeno un paio di volte per ottenere una doratura uniforme. Trasferitele su un piatto da portata, distribuite un cucchiaino di miele su ciascuna fetta e completate con una leggera spolverata di cannella prima di servire.

INGREDIENTI

- 4 fette di ananas (300 g)
- 2 cucchiaini di miele
- q.b. cannella in polvere



VALORI NUTRIZIONALI A PORZIONE

- Energia: 98 kcal
- Proteine: 0,6g
- Carboidrati: 25g
- Grassi: 0,2g
- Fibre: 2,1g



Gusto e benessere in un unico abbinamento: l'ananas, ricco di vitamina C e bromelina con azione diuretica, e il miele, dolcificante naturale privo di zuccheri raffinati.

TORTA AGLI AGRUMI

 6 porzioni



PREPARAZIONE

ivate lo zucchero con l'olio fino a ottenere un composto omogeneo. Unite l'acqua, il succo e la scorza grattugiata dell'arancia e del limone. Aggiungete la vanillina e, se desiderate, un pizzico di cannella. Aggiungete farina e lievito setacciati e lavorate con una frusta fino a ottenere un impasto liscio e omogeneo. Versate l'impasto in una tortiera e infornate a 180°C per 25 minuti.

Sfornate e decorate a piacere con zucchero a velo o scaglie di cioccolato prima di servire.

INGREDIENTI

- 200g farina
- 80g zucchero di canna
- 50ml olio di semi
- 75ml acqua
- 1 arancia
- 1/2 limone
- 1 bustina di lievito
- q.b. vanillina
- q.b. cannella



VALORI NUTRIZIONALI A PORZIONE

- Energia: 240 kcal
- Proteine: 3,1g
- Carboidrati: 40g
- Grassi: 6g
- Fibre: 1,4g



In questa ricetta gli agrumi apportano vitamina C e antiossidanti utili al sistema immunitario, mentre lo zucchero di canna e l'olio di semi rendono la torta più naturale e leggera.

GELATO ALLA BANANA

2 porzioni



PREPARAZIONE

Sbucciate le banane e tagliatele a rondelle. Disponetele su un vassoio, bagnatele con il succo di limone e mettetele in freezer a congelare.

Quando saranno congelate, trasferitele nel recipiente di un mixer e frullatele con il succo di mela, aggiungendolo poco alla volta fino a ottenere una crema morbida.

Servite subito in coppette o bicchieri, completando con le scaglie di cioccolato a piacere.

INGREDIENTI

- 2 banane ben mature
- succo di ½ limone
- q.b. succo di mela freddo
- 10g cioccolato fondente a scaglie per guarnire



VALORI NUTRIZIONALI A PORZIONE

- Energia: 170 kcal
- Proteine: 1,4g
- Carboidrati: 39,4g
- Grassi: 1,9g
- Fibre: 2,6g



Ottima ricetta come merenda prima o dopo la fisioterapia!
Le banane mature forniscono energia naturale e potassio,
il limone e il cioccolato fondente apportano vitamina C e
antiossidanti.

MACEDONIA DI FRUTTA MISTA CON SCAGLIE DI CIOCCOLATO

2 porzioni



PREPARAZIONE

Sbucciate e tagliate a pezzi la frutta e disponetela in una ciotola, bagnandola con il succo di limone.

Aggiungete la banana tagliata a rondelle. Mescolate delicatamente per amalgamare i sapori.

Servite in coppette o bicchieri, completando con le scaglie di cioccolato a piacere.

INGREDIENTI

- 500g frutta mista a piacere (es. mele, pere, arance, kiwi, banana)
- succo di $\frac{1}{2}$ limone
- 10g cioccolato fondente a scaglie per guarnire



VALORI NUTRIZIONALI A PORZIONE

- Energia: 120 kcal
- Proteine: 1,2g
- Carboidrati: 27,5g
- Grassi: 1,7g
- Fibre: 3,5g



La freschezza della frutta, ricca di vitamine, fibre e antiossidanti naturali, si unisce alle scaglie di cioccolato fondente, che aggiungono un tocco di dolcezza e apportano flavonoidi, benefici per il cuore.

MELA AL FORNO CON CANNELLA

2 porzioni



PREPARAZIONE

Lavate la mela ed incidetela nella parte superiore e cospargetela con lo zucchero di canna e la cannella in polvere.

Cuocete in forno a 180°C per circa 15 minuti oppure al microonde per 5 minuti, fino a quando la mela risulterà morbida.

Servitela calda, eventualmente con un filo di miele o yogurt a piacere.

INGREDIENTI

- 2 mele medie
- 10g zucchero di canna
- q.b. cannella in polvere



VALORI NUTRIZIONALI A PORZIONE

- Energia: 75 kcal
- Proteine: 0,3g
- Carboidrati: 19,5g
- Grassi: 0,2g
- Fibre: 2,5g



La mela al forno, ricca di fibre e antiossidanti, favorisce la digestione e il benessere intestinale e la cannella contribuisce a regolare la glicemia. La consistenza morbida di questo dolce lo rende perfetto in un regime alimentare che richiede attenzione alla deglutizione.

TORTINO SPEZIATO ALLE CAROTE

4 porzioni



PREPARAZIONE

Pulite e grattugiate le carote, quindi cuocetele nell'olio per 5-7 minuti a fuoco moderato fino ad ammorbidirle.

Aggiungete il latte di riso, lo zucchero e l'uvetta. Coprite e cuocete per circa 30 minuti o fino a completa evaporazione del liquido.

Aggiungete i semi tritati estratti dalle bacche di cardamomo e la granella di frutta secca. Mescolate bene e lasciate sul fuoco per altri 5-6 minuti.

Trasferite il composto in piccoli stampi monoporzione e lasciate raffreddare. Conservate in frigorifero.

INGREDIENTI

- 500g carote
- 150g zucchero di canna
- 600g latte di riso
- 20g olio EVO
- 3 bacche di cardamomo
- 100g granella di anacardi e pistacchi
- 30g uvetta



VALORI NUTRIZIONALI A PORZIONE

- Energia: 481 kcal
- Proteine: 5g
- Carboidrati: 81g
- Grassi: 16g
- Fibre: 6g



Le carote apportano vitamina A e antiossidanti come il beta-carotene, la frutta secca e l'uvetta forniscono fibre e grassi "buoni", mentre le spezie aggiungono proprietà benefiche e lo zucchero di canna dolcifica naturalmente.

CAPITOLO 4

Componi il tuo menu'

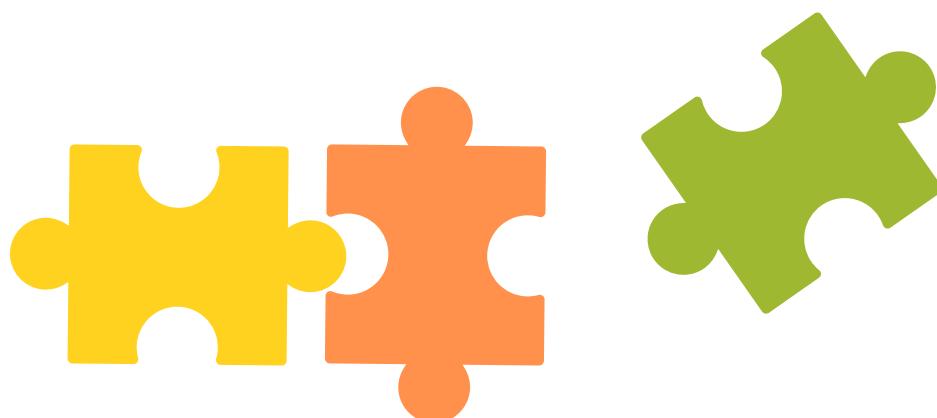
In questa sezione troverai una selezione di primi, contorni e dessert a proteici, presentati come tessere di un puzzle da combinare tra loro per creare un menù completo ed equilibrato, adatto alle esigenze nutrizionali dei pazienti in terapia con levodopa.

Per aiutarti nella scelta, ogni categoria è identificata da un colore:

- **Giallo** per i primi piatti
- **Arancione** per i contorni
- **Verde** per i dessert

L'obiettivo è permetterti di abbinare un primo piatto, un contorno e un dessert, componendo così un pasto bilanciato e facile da realizzare.

Noi abbiamo selezionato i nostri piatti e, pensando alle combinazioni più pratiche e gustose, abbiamo creato alcuni menù già pronti per offrirti spunti e idee utili nella quotidianità.



MENU' N.1



“GIARDINO DORATO”

PRIMO
RISO ALLE
BACCHE
DI GOJI



CONTORNO
INSALATA
MELE E
NOCI



DESSERT
ANANAS
ALLA
CANNELLA



MENU' N.2



“PROFUMI D’INVERNO”

PRIMO

**PENNETTE
CAVOLFORE
E CROSTINI**



CONTORNO

**TRIS DI VERDURE
GRATINATE**



DESSERT

**SFOGLIATINE
ALLA CREMA DI
ARANCIA**



MENU' N.3



“ARMONIA CONTADINA”



PRIMO
ZUPPA
D'ORZO



CONTORNO
INSALATA CON
MELE E NOCI



DESSERT
GELATO ALLA
BANANA



MENU' N.4



“CALDE SFUMATURE”

PRIMO



**RISO BASMATI
SPEZIATO**



CONTORNO



**CREMA DI
MELANZANE E
NOCI**



DESSERT



**TORTINO
DI CAROTE**



MENU' N.5



“SAPORI DI TERRA”

PRIMO

**SPAGHETTI
CON CIME DI
RAPA**



CONTORNO

**TRIS DI VERDURE
GRATINATE**



DESSERT

**TORTA AGLI
AGRUMI**



MENU' N.6



“ORTO FIORITO”

PRIMO

**RISOTTO AGLI
ASPARAGI**



CONTORNO

**MELANZANE AL
FUNGHETTO**



DESSERT

**MACEDONIA
CON SCAGLIE
DI CIOCCOLATO**



MENU' N.7



"MORBIDE CAREZZE"

PRIMO

**FUSILLI INTEGRALI
CON CREMA DI
ASPARAGI**



CONTORNO
**INSALATA
SFIZIOSA**



DESSERT

**TORTA
ALL'ACQUA
E AL CACAO**



MENU' N.8



“NOTE D'AUTUNNO”

PRIMO

**RISOTTO CON
RADICCHIO E
CARCIOFI**



CONTORNO

**ZUCCHINE AL
FORNO**



DESSERT

**SORBETTO
ALLA FRAGOLA**

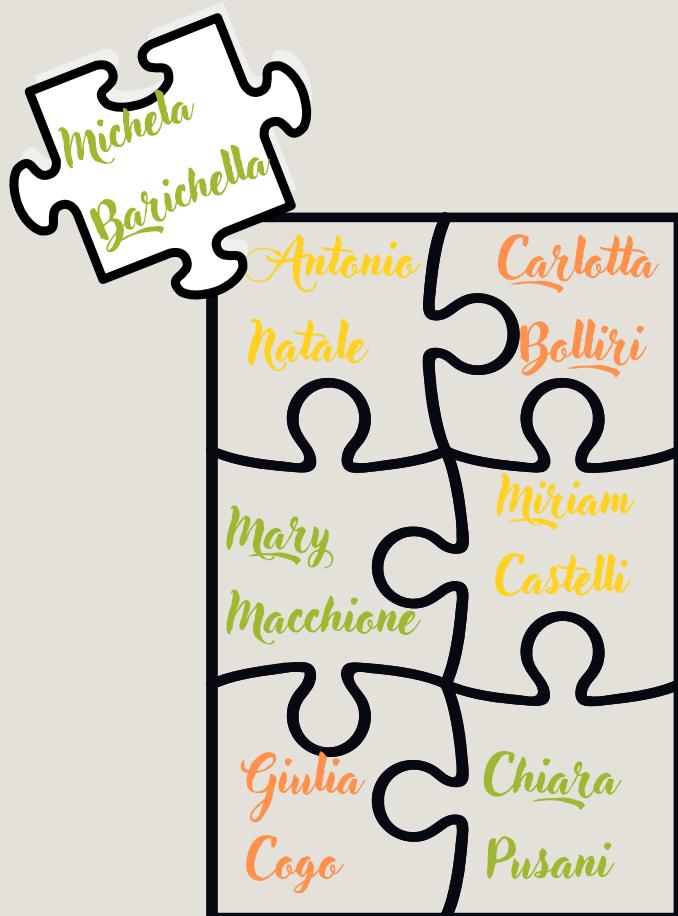


NOTA FINALE

Questo ricettario nasce con l'obiettivo di accompagnare le persone con malattia di Parkinson nella vita quotidiana, offrendo **indicazioni nutrizionali semplici, pratiche e scientificamente fondate**.

È nato come un **regalo dedicato a tutti i pazienti con malattia di Parkinson** che seguono Fondazione Pezzoli, con l'augurio che possa rappresentare un supporto concreto al benessere, al piacere del cibo e alla condivisione.

Con dedizione,
lo staff di Dietologi, Biologi Nutrizionisti e Dietiste



Si ringrazia Valentina Muraglia per la revisione del testo.

Con il patrocinio di

