

# Sapori estivi 2024

METODO MAGNANI



*Guida alla  
nutrizione sana ed  
energetica nel  
periodo estivo*

# Introduzione



Benvenuto nel tuo nuovissimo e-book sulla nutrizione estiva! Mi presento, mi chiamo Laura Magnani.

Sono un medico di medicina generale e nutrizionista con una vera passione per la prevenzione.

Sono qui per accompagnarti nel mantenere la tua salute al massimo, aiutandoti a individuare e correggere quei fattori di rischio e abitudini sbagliate che possono mettere a repentaglio il tuo benessere.

Sei pronto a scoprire il segreto per vivere una vita sana e piena di energia?

Ho fondato l'associazione "Una Montagna di Salute" insieme a un gruppo di amici e colleghi. Con loro, porto avanti la mia filosofia di vita legata alla salute, il "Metodo Magnani". In questo e-book, ti parlerò dettagliatamente di questo mio progetto di vita professionale, che rispecchia anche il modo in cui mi comporto nella vita di tutti i giorni e l'esempio che vorrei trasmettere a chi mi conosce, ai miei figli e ai miei futuri pazienti.

In questo libro, invece, voglio svelarti tutti i segreti e i consigli pratici per una nutrizione estiva ottimale.

Sarà come avere un manuale sempre a portata di mano, pronto a essere consultato ogni volta che ne avrai bisogno.

Ti invito a immergerti nelle pagine di questo e-book, sperando che diventi la tua guida affidabile verso uno stile di vita più sano e felice.

Preparati a scoprire un mondo d'informazioni preziose che ti aiuteranno a curare il tuo corpo e la tua mente in modo efficace.

Buona lettura e benvenuto nel tuo percorso verso la salute e il benessere!



# Indice

L'importanza dell'alimentazione stagionale	4
Frutta fresca e colorata	7
Verdure croccanti e gustose	10
Proteine leggere	13
Non solo grigliate. Come cucinare la carne in estate	19
I legumi e l'estate	22
Ricette estive leggere e deliziose	25
Conclusioni	40



# Capitolo 1

## L'importanza dell'alimentazione stagionale





L'estate è un periodo molto particolare: il caldo spesso porta a mangiare meno e in maniera meno ordinata, assieme alle feste di paese e ai momenti di convivialità. In questa guida, esploreremo insieme i cibi freschi e saporiti che potrai gustare per mantenere una dieta sana ed equilibrata nel periodo più caldo dell'anno. Questa è una stagione piena di opportunità per abbracciare una varietà di alimenti nutrienti e deliziosi.

Credo molto nella stagionalità dei prodotti e, non a caso, nel periodo estivo nascono gli ortaggi e la frutta più succosi, pronti a venire incontro ai momenti in cui si rischia maggiormente la disidratazione del corpo. Con questa guida impareremo quali cibi privilegiare per mantenerci idratati, pieni di energie e in salute.

La frutta e la verdura di stagione sono generalmente raccolte quando sono mature e pronte per essere consumate. Questo significa che hanno raggiunto il massimo livello nutrizionale, offrendo un profilo più ricco di vitamine, minerali e antiossidanti. Inoltre, spesso presentano un sapore più intenso e una consistenza migliore rispetto a quelle coltivate fuori stagione e trasportate per lunghi tragitti.

La freschezza degli alimenti di stagione non solo migliora l'esperienza gustativa, ma può anche stimolare l'appetito e l'apprezzamento per una dieta variegata.



La produzione di frutta e verdura di stagione spesso richiede un minor utilizzo di pesticidi, rispetto a quelle coltivate in serre o trasportate da lontano. Pertanto, gli alimenti coltivati localmente e nel loro periodo di maturazione naturale tendono a essere meno esposti a trattamenti chimici e possono rappresentare una scelta migliore per coloro che cercano di ridurre l'esposizione a residui di pesticidi.

Optare per la frutta e la verdura di stagione contribuisce anche alla sostenibilità ambientale. Acquistare prodotti locali riduce la necessità di trasporti a lunga distanza, che comportano emissioni di gas serra. Inoltre, la coltivazione di varietà di stagione richiede minori risorse idriche ed energetiche rispetto alla coltivazione fuori stagione in serre.

In conclusione, se consumiamo alimenti di stagione facciamo del bene prima di tutto a noi stessi, al nostro portafoglio e, dato non meno importante, all'ambiente in cui viviamo e che lasceremo alle future generazioni.

## Capitolo 2

### Frutta fresca e colorata





La frutta estiva è coloratissima e questa sua particolarità non è importante solo per come si presenta ai nostri occhi, ma svolge un ruolo fondamentale per le proprietà nutrizionali e i benefici che offre. Ogni colore è associato a specifici composti bioattivi, come antiossidanti, vitamine e minerali, che contribuiscono alla promozione di uno stile di vita sano. Gli antiossidanti contrastano i danni causati dai radicali liberi, riducendo il rischio di malattie croniche, come malattie cardiache, cancro e invecchiamento precoce. Le diverse tonalità di colore della frutta sono spesso il risultato di pigmenti naturali come antociani, carotenoidi e flavonoidi. Fragole, mele rosse e ciliegie, ad esempio, sono ricche di licopene e antociani, che favoriscono la salute cardiovascolare e proteggono la pelle dai danni causati dai raggi UV.

Le albicocche sono ricche di beta-carotene e vitamina C, che favoriscono la salute degli occhi, rafforzano il sistema immunitario e promuovono una pelle sana. Uva, mirtili e melanzane, invece, sono ricchi di antociani, che possiedono potenti proprietà antinfiammatorie e possono migliorare la memoria e la salute del cervello.



Quando vengo invitata nelle scuole a parlare di educazione alimentare, spiego sempre ai ragazzi quanto sia importante includere nella loro dieta quotidiana una varietà di frutta di diversi colori per assicurarsi di ottenere una vasta gamma di nutrienti benefici. Ogni colore è un prezioso elemento che lavora insieme agli altri per sostenere la salute generale del corpo.

Spesso, quando i miei pazienti mi dicono che amano la frutta ma non hanno tempo per mangiarla, suggerisco loro di provare a creare un arcobaleno di frutta per la colazione. Ad esempio, possono aggiungere alcuni mirtilli allo yogurt o mettere pezzi di frutta fresca su una fetta di pane integrale spalmata di crema di nocciole. Consiglio anche di sostituire gli snack poco salutari con la frutta e di usare la propria creatività aggiungendola a insalate o salse per rendere più invitanti anche gli altri pasti (ovviamente con moderazione).

## Capitolo 3

### Verdure croccanti e gustose





Le verdure, ricche di sapori e colori vivaci, sono la scelta perfetta per creare tanti piatti leggeri durante l'estate.

**Pomodori.** I pomodori estivi, con la loro pelle sottile e succosa, sono una delle verdure più apprezzate. Sono disponibili in una vasta gamma di varietà, come i pomodori ciliegia, i pomodori datterini e i pomodori cuore di bue. Ricchi di licopene, vitamina C e antiossidanti, apportano un gusto fresco e vibrante a insalate, salse e piatti principali. Tagliati a fette con basilico fresco e mozzarella, sono gli ingredienti perfetti per un'insalata caprese, un classico estivo.

**Zucchine.** Le zucchine, con la loro forma allungata o arrotondata e il colore verde brillante, possono accompagnare qualsiasi piatto estivo. Possono essere grigliate, saltate in padella o ripiene. Sono ricche di fibre, vitamina A e potassio, rendendole un'opzione salutare per accompagnare qualsiasi pasto estivo.

**Cetrioli.** I cetrioli sono una scelta ideale per insalate, sandwich e contorni. Sono costituiti principalmente da acqua, aiutando a mantenere l'idratazione durante le giornate calde. Inoltre, sono una fonte di vitamina K e potassio, che favoriscono la salute delle ossa e il benessere generale.



**Carote.** Le carote, sia cotte che crude, possono essere gustate in molte deliziose ricette estive.

**Insalata di carote.** Grattugia le carote e condiscile con succo di limone, olio d'oliva, sale e pepe. Puoi aggiungere anche ingredienti come prezzemolo fresco, uvetta o noci tritate per dare una nota di dolcezza o croccantezza.

**Carote grigliate.** Taglia le carote a fette sottili o in bastoncini e grigliale su una griglia ben calda fino a quando diventano tenere. Condiscile con un po' di olio d'oliva, erbe aromatiche come timo o rosmarino, sale e pepe.

**Salsa di carote.** Cuoci le carote a vapore fino a quando diventano tenere, poi frullale con aglio, succo di limone, olio d'oliva e un pizzico di sale. La salsa di carote può essere servita come condimento per insalate, come salsa per immerso o come accompagnamento per verdure grigliate.

**Carote al curry.** Sbuccia e taglia le carote a rondelle. In una padella soffriggi cipolla, aglio e zenzero finemente tritati. Aggiungi il curry in polvere e mescola bene. Aggiungi le carote e cuoci fino a quando diventano tenere. Aggiusta di sale e pepe. Questa ricetta è un'ottima aggiunta a un barbecue estivo o come contorno per un pasto leggero.

# Capitolo 4

## Proteine leggere





Se si pensa alle ricette estive, spesso si associano a piatti leggeri, freschi e ricchi di verdure. Tuttavia, non dobbiamo dimenticare l'importanza di includere anche una fonte di proteine nelle nostre preparazioni. Le proteine sono fondamentali per sostenere la crescita muscolare, favorire la sazietà e fornire energia. In questo articolo, esploreremo alcune proteine ideali da utilizzare nelle ricette estive, garantendo una combinazione perfetta tra salute e gusto.

**Pollo.** La carne di pollo è la fonte di proteine più popolari e versatile, che si adatta perfettamente alle ricette estive. È magra e ricca di proteine di alta qualità, che forniscono gli aminoacidi essenziali per la nostra alimentazione. Il pollo grigliato, accompagnato da una marinatura leggera a base di limone ed erbe aromatiche, è una scelta eccellente per insalate, piadine integrali e spiedini. Inoltre, il pollo può essere utilizzato anche in salse e sughi, aggiungendo sapore e consistenza alle pietanze estive.

**Pesce.** Il pesce è un'altra fantastica opzione proteica per le ricette estive. Ricco di acidi grassi omega-3, vitamine e minerali, il pesce offre numerosi benefici per la salute cardiovascolare e cognitiva.



*Il pesce azzurro*, per esempio, è una fonte di proteine di alta qualità e bassi livelli di contaminanti rispetto ad altri tipi di pesce. Ecco alcune idee su come cucinare sardine, sgombri, acciughe e aringhe.

**Sardine alla griglia.** Spennellare le sardine con un po' di olio d'oliva e grigliarle su una griglia calda per circa 3-4 minuti per lato, finché non sono ben cotte e leggermente croccanti. Puoi aggiungere una spruzzata di succo di limone o condimenti come prezzemolo tritato o aglio per insaporirle ulteriormente.

**Sgombro al forno.** Preriscaldare il forno a 200°C. Disporre gli sgombri su una teglia da forno foderata con carta da forno. Condire con sale, pepe, olio d'oliva e succo di limone. Cuocere nel forno per circa 15-20 minuti, finché la carne non si sfalda facilmente con una forchetta.

**Acciughe marinate.** In un piatto da portata disporre le acciughe pulite e senza lisce. Condire con olio d'oliva, succo di limone, aglio tritato e prezzemolo fresco. Lasciar marinare in frigorifero per almeno 30 minuti prima di servire. Puoi gustarle da sole, come antipasto o aggiungerle a insalate o piatti di pasta.



**Verdesca.** La verdesca, o squalo azzurro, è un pesce ipocalorico e dall'alto valore nutritivo; contiene infatti più del 20% di proteine e solo il 5% di grassi. Delizioso e versatile, può essere utilizzato in diversi modi in cucina, ad es. grigliato. Puoi marinare la verdesca con olio d'oliva, succo di limone, aglio e erbe aromatiche, come il rosmarino o il timo. Quindi, grigliala su una griglia calda per alcuni minuti su ogni lato finché risulta tenera e ben cotta.

Lo stesso pesce si può cucinare al forno: prepara un letto di patate, cipolle e pomodorini in una teglia. Disponi i filetti di verdesca sopra le verdure e condiscili con sale, pepe, succo di limone e un filo d'olio d'oliva. Cuoci nel forno preriscaldato a 180°C per circa 15-20 minuti, o fino a quando il pesce sarà cotto e le verdure saranno tenere. Infine, saltala in padella. Scalda una padella antiaderente con un po' di olio d'oliva. Aggiungi i filetti di verdesca e cuocili a fuoco medio-alto per alcuni minuti su ogni lato, fino a quando saranno dorati e cotti. Puoi aggiungere spezie come paprika, peperoncino o prezzemolo per dare un tocco di sapore in più.



**Legumi.** I legumi, come fagioli, ceci e lenticchie, sono una ricca fonte di proteine vegetali e fibre. Queste opzioni proteiche sono versatili e si prestano a una varietà di ricette estive. I ceci possono essere utilizzati per preparare un fresco e gustoso hummus da spalmare su crostini o come condimento per insalate. I fagioli possono essere aggiunti a zuppe fredde o utilizzati per creare polpette vegetariane. Le lenticchie, invece, possono essere protagoniste di insalate estive, abbinandole con verdure. Ne parleremo in un capitolo a parte.

## Capitolo 5

Non solo grigliate. Come cucinare la carne in estate





Vivo nell'incantevole Emilia "grassa" dove, per tradizione culinaria, la "porcobiotica" regna sovrana tra le abitudini alimentari. Utilizzando questo neologismo, coniato da me dopo 18 anni in cui "metto il naso" nella vita alimentare degli emiliani, mi riferisco all'abitudine diffusa di mangiare carne di maiale, pura o lavorata, quasi quotidianamente. In questo contesto, come medico nutrizionista, mi pongo un audace obiettivo: aiutare la maggior parte dei miei pazienti ad abituarsi ad una nuova alimentazione, dove l'uso della carne rossa o lavorata è limitato e consapevole, secondo le linee guida dell'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità).

Non sto cercando di convincere chi mi legge a diventare vegetariano, ma di aumentare la consapevolezza nei confronti di alimenti che sono salutari e di quelli che non lo sono, specialmente se utilizzati frequentemente.

Attraverso piccoli passi, possiamo cambiare il mondo, partendo proprio dalla nostra cucina.

La mia missione è aiutare le persone a utilizzare la carne in modo sano e responsabile e stimolare, con ricette nuove e sfiziose, l'uso di proteine vegetali nell'alimentazione quotidiana. Vorrei portare il paziente a riflettere su ciò che mangia e su come ottenere carne proveniente da filiere sicure, preferibilmente a chilometro zero, dove gli animali siano allevati al suolo e nutriti con mangimi salutari.



La grigliata, si sa, è il metodo di cucinare la carne che più rappresenta l'estate. Esistono però altri modi di mangiare carne, ve ne facciamo una carrellata.

**Carpaccio di manzo.** Il carpaccio di manzo è un antipasto raffinato e leggero che si presta perfettamente alle giornate estive. Scegliete un taglio di manzo di alta qualità, come il filetto, e tagliatelo a fette sottili. Disponete le fette su un piatto da portata e conditele con olio extravergine di oliva, succo di limone, scaglie di Parmigiano e rucola fresca. Il carpaccio di manzo è una scelta fresca e deliziosa che richiede poco tempo di preparazione, ideale per iniziare un pasto estivo in modo elegante.

**Spiedini misti.** Preparate spiedini di carne mista utilizzando tagli di manzo, pollo e maiale, alternandoli con pezzi di verdure colorate come peperoni, cipolle e pomodori ciliegini. Marinateli per una ventina di minuti con una miscela di olio, succo di limone erbe aromatiche e spezie a piacere. Grigliate gli spiedini sulla brace fino a quando la carne sarà tenera e le verdure avranno una deliziosa croccantezza.



**Hamburger.** Preparate deliziosi hamburger fatti in casa utilizzando carne macinata di alta qualità e aggiungendo condimenti e aromi unici. Mescolate la carne macinata con ingredienti come cipolle tritate, aglio, prezzemolo fresco, senape, formaggio grattugiato o pane grattugiato per aumentarne la consistenza. Create la classica forma e grigliateli fino a raggiungere la cottura desiderata. Potete servire gli hamburger su panini morbidi di cereali integrali con condimenti e verdure fresche a piacere.

**Bistecca alla fiorentina.** La bistecca alla fiorentina è un classico italiano perfetto per gli amanti della carne. Scegliete un taglio di carne di manzo di alta qualità come la costata e grigliatela sulla brace. Condite la bistecca con sale marino e pepe nero appena macinato. Lasciate cuocere la carne a fuoco medio-alto fino a raggiungere il grado di cottura desiderato, mantenendo l'interno rosa e succoso. Una volta cotta, lasciate riposare la bistecca per qualche minuto prima di tagliarla e servirla.

## Capitolo 6

I legumi e l'estate, un  
connubio fatto di salute





Sei pronto per scoprire come utilizzare in modo creativo i legumi nelle tue ricette estive? I legumi sono un'ottima fonte di proteine vegetali, ricchi di fibre e nutrienti essenziali per il tuo corpo. Ecco alcuni modi per incorporarli in piatti freschi e deliziosi.

**Insalate colorate.** Aggiungi ceci, fagioli neri o lenticchie a una fresca insalata estiva. Mescola i legumi con verdure croccanti come pomodori ciliegia, cetrioli, peperoni e cipolle rosse. Condisci il tutto con un'irresistibile vinaigrette a base di limone o aceto balsamico. Otterrai piatti sazianti e sani.

**Hummus rinfrescante.** Prepara un hummus fatto in casa con ceci o fagioli cannellini assieme alla tahina (salsa di sesamo). Aggiungi una spruzzata di succo di limone, un pizzico di aglio, olio d'oliva extravergine e un tocco di menta fresca per una nota estiva. Servilo con bastoncini di verdure o deliziosi crostini di pane integrale.

**Burger vegetali.** Crea hamburger vegetariani sani e gustosi utilizzando i legumi come base. Schiaccia i ceci o i fagioli, aggiungi spezie, erbe aromatiche e pangrattato per ottenere un composto consistente. Cuocili in padella o sulla griglia e servi su un panino integrale con una selezione di salse e verdure fresche. Piaceranno anche ai bambini!



**Zuppe fredde.** Prepara una zuppa fredda di legumi per le giornate calde. Frulla i ceci o i fagioli con cetrioli, aglio, yogurt greco e menta fresca. Regola la consistenza con un po' di brodo vegetale freddo e servi la zuppa con un filo di olio d'oliva e foglie di menta.

**Spiedini di legumi.** Crea spiedini colorati alternando ceci, fagioli, pomodorini e pezzi di verdure sulla griglia. Marinali con una salsa leggera a base di olio d'oliva, limone e spezie aromatiche, quindi cuoci fino a ottenere una leggera doratura. Perfetti da gustare come antipasto o come contorno sfizioso.

**Pasta e legumi.** Combina i legumi con la pasta per un piatto completo e nutriente. Scegli pasta integrale e aggiungi ceci, lenticchie o fagioli alla tua salsa preferita. Aggiungi verdure fresche come spinaci, pomodorini o zucchine per un tocco extra di freschezza.

**Salse e condimenti.** Frulla i fagioli neri con avocado, pomodori e coriandolo per ottenere una salsa cremosa e piccante da utilizzare come condimento per nachos o tacos. Oppure prova a preparare una maionese vegana con ceci o fagioli bianchi per accompagnare i tuoi panini o le tue patatine.

# Capitolo 7

Ricette estive leggere e  
deliziose



## Antipasti

Iniziare un pasto con la verdura offre diversi benefici per la salute e il benessere complessivo. Ecco alcune ragioni per cui potresti considerare d'iniziare il pasto con la verdura.

**Apporto di nutrienti.** La verdura è ricca di vitamine, minerali e antiossidanti essenziali per il corretto funzionamento del nostro corpo. Iniziare con una porzione di verdura assicura un apporto adeguato di questi nutrienti essenziali.

**Fibre.** La verdura è una fonte importante di fibre alimentari. L'introduzione di fibre nella tua dieta può favorire la digestione, migliorare il transito intestinale e promuovere la sensazione di sazietà, aiutandoti a controllare il peso corporeo.

**Idratazione.** Iniziare il pasto con verdure ricche di acqua come cetrioli, pomodori o lattuga può aiutarti a mantenerti idratato durante il pasto.

**Controllo delle porzioni.** Includere verdure all'inizio del pasto può aiutarti a controllare le porzioni e a ridurre l'assunzione calorica complessiva. Poiché le verdure sono generalmente a basso contenuto calorico, possono riempire lo stomaco e ridurre la tentazione di mangiare grandi quantità di cibi più calorici durante il pasto principale.

**Salute digestiva.** La verdura contiene enzimi naturali e altre sostanze che possono favorire una buona salute digestiva. Iniziare con la verdura può preparare il sistema digestivo all'elaborazione degli alimenti successivi e promuovere una migliore digestione complessiva.

**Varietà e gusto.** Includere una varietà di verdure nella tua dieta offre un'ampia gamma di sapori e texture. Iniziare con la verdura può aiutarti a stimolare il palato e ad apprezzare meglio i sapori naturali degli alimenti.





## Spinaci al vapore e ribes

Ingredienti  
per 4 persone

300 g di spinaci freschi  
50 g di ribes freschi  
succo di limone (facoltativo)  
sale e pepe q.b

### Preparazione

Inizia lavando accuratamente gli spinaci sotto acqua corrente per rimuovere eventuali residui di terra o sporcizia; scolali e toglili eventuali steli duri o foglie ingiallite. Porta una pentola piena d'acqua a ebollizione e posiziona uno scolapasta o un cestello a vapore sopra la pentola, assicurandoti che l'acqua non tocchi direttamente gli spinaci. Mettili nel cestello, copri con un coperchio e cuoci a vapore per circa 3-5 minuti, o finché non si saranno appassiti e saranno diventati teneri. Mentre gli spinaci cuociono, puoi preparare una ciotola con acqua fredda e ghiaccio, nella quale li verserai appena scolati, per mantenere il colore verde brillante.

Strizza gli spinaci cotti e uniscili ai ribes freschi.

Se preferisci, puoi anche aggiungere un po' di succo di limone per dare un tocco di acidità. Condisci con sale e pepe a piacere, mescolando delicatamente. Servi gli spinaci al vapore e ribes come contorno leggero e gustoso, ideale per accompagnare una varietà di piatti principali.



## **Cipolla, scarola al vapore e ricottina vaccina con paprika**

Ingredienti  
per 4 persone

1 cipolla grande  
1 cespo di scarola  
200 g di ricotta vaccina  
1 cucchiaino di paprika dolce  
sale e pepe q.b  
olio Evo (extra vergine di oliva)

### Preparazione

Prepara la cipolla tagliandola a fette spesse o quarti, a seconda delle dimensioni della cipolla e delle tue preferenze. Prendi la scarola e separa delicatamente le foglie. Sciacqua sotto l'acqua corrente per rimuovere eventuali residui di terra. Riempi una pentola con acqua e portala a ebollizione. Assicurati di avere un cestello a vapore che si adatti bene sopra la pentola. Posiziona la cipolla e la scarola nel cestello. Copri con un coperchio e cuoci a vapore per circa 10-15 minuti, o finché le verdure saranno appena tenere. Nel frattempo, in una ciotola, mescola la ricottina vaccina con la paprika dolce, sale e pepe. Assicurati di amalgamare bene gli ingredienti fino a ottenere una crema liscia e omogenea. Trascorso il tempo di cottura delle verdure, rimuovi il cestello, senza bruciarti, e trasferisci la cipolla e la scarola in un piatto da portata. Prendi la crema di ricottina vaccina aromatizzata alla paprika e crea delle palline da posizionare sul piatto. Se desideri, puoi condire ulteriormente con un filo di olio extravergine di oliva per arricchire il sapore. Servi la cipolla e la scarola al vapore con ricottina vaccina aromatizzata alla paprika come contorno leggero e gustoso. Questa combinazione offre un piatto equilibrato di verdure al vapore con una crema di formaggio cremosa e aromaticamente speziata. Puoi adattare la ricetta alle tue preferenze aggiungendo altri condimenti o spezie, come aglio tritato o peperoncino, per dare un tocco extra di sapore. Assicurati di gustare il piatto mentre è ancora caldo per apprezzare al meglio la sua bontà.



## Bresaola con fagiolini

Ingredienti  
per 4 persone

200 g di bresaola tagliata a fette  
sottili  
250 g di fagiolini  
succo di 1 limone  
olio Evo  
sale e pepe q.b.

### Preparazione

Inizia preparando i fagiolini. Lavali sotto acqua corrente per rimuovere eventuali residui di terra. Elimina le estremità e tagliali a pezzi di circa 5 cm. Riempi una pentola d'acqua leggermente salata e portala a ebollizione. Aggiungi i fagiolini e cuocili per circa 5-7 minuti, o finché saranno teneri, ma ancora croccanti. Una volta cotti, scolali e immergili immediatamente in acqua fredda per fermare la cottura. Scola di nuovo e mettili da parte. Prepara una salsa semplice come condimento: in una ciotolina, mescola il succo di limone con olio d'oliva extravergine, sale e pepe, fino a ottenere un'emulsione omogenea. Metti i fagiolini in una ciotola e unisci la salsa preparata, mescolando delicatamente per assicurarti che siano ben conditi. Prendi le fette di bresaola e posizionale su un piatto da portata o su piatti individuali. Disponi i fagiolini conditi sulla bresaola, distribuendoli uniformemente. Se desideri, puoi aggiungere una spolverata di formaggio grattugiato per arricchire il sapore. Servi questo piatto come antipasto leggero o come piatto principale estivo. Puoi accompagnarlo con pane croccante o una fresca insalata verde. Questa ricetta semplice e gustosa è ideale per un pasto estivo leggero e salutare. I fagiolini apportano fibra, vitamine e minerali essenziali, mentre la bresaola è una fonte proteica magra. Insieme, creano un piatto bilanciato e ricco di sapore.

## Primi Piatti estivi

I primi piatti estivi possono essere leggeri, freschi e ricchi di ingredienti di stagione. Ecco alcune idee per prepararne alcuni deliziosi e pratici.

**Insalata di pasta fredda.** Prepara una deliziosa insalata di pasta utilizzando pasta corta, come fusilli o farfalle, e aggiungi una varietà di verdure fresche come pomodori, cetrioli, peperoni, carote e olive. Condisci con una vinaigrette leggera a base di olio d'oliva, succo di limone e erbe aromatiche.

**Gazpacho.** Il gazpacho è una zuppa fredda a base di pomodori maturi, cetrioli, peperoni, cipolle e aglio. Frulla gli ingredienti insieme, aggiungi un po' di aceto di vino rosso, olio d'oliva, sale e pepe. Lascia raffreddare in frigorifero per qualche ora prima di servire. Puoi anche aggiungere cubetti di pane tostato, peperoncino o altre verdure a tuo piacimento.

**Carpaccio di zucchine.** Taglia le zucchine a fette sottili e disponile su un piatto. Condisci con succo di limone, olio d'oliva, sale, pepe e aggiungi foglie di basilico fresco. Puoi anche aggiungere fettine di formaggio di capra o noci tritate per arricchire il sapore.

**Pasta fredda con pesto di pomodori secchi.** Cuoci penne o farfalle e lasciale raffreddare. Prepara un pesto con pomodori secchi, basilico, pinoli, aglio, olio d'oliva e Parmigiano grattugiato. Condisci con il pesto e aggiungi pomodorini freschi tagliati a metà.

**Insalata di melone e prosciutto.** Taglia il melone senza buccia a cubetti, avvolgi ognuno con una fetta di prosciutto crudo. Aggiungi foglie di rucola o spinaci freschi, condisci con olio d'oliva, succo di limone, sale e pepe. Puoi anche aggiungere feta sbriciolata o semi di girasole per un tocco croccante.

**Minestrone freddo.** Prepara un minestrone utilizzando una varietà di verdure di stagione come zucchine, fagiolini, carote e pomodori. Cuoci le verdure, lasciale raffreddare e condisci con olio d'oliva, aceto balsamico, erbe aromatiche e una spruzzata di succo di limone.



## Zuppa estiva di carote e zenzero

Ingredienti  
per 4 persone

500 g di carote, tagliate a rondelle  
1 cipolla piccola, tritata finemente  
2-3 cm di radice di zenzero fresco  
pelato e tritato finemente  
3 tazze di brodo vegetale  
1 tazza di latte di cocco  
1 cucchiaino di olio Evo  
sale e pepe q.b.  
prezzemolo fresco tritato

### Preparazione

In una pentola capiente, scalda l'olio extravergine di oliva a fuoco medio. Aggiungi la cipolla tritata e lo zenzero e soffriggi per alcuni minuti, fino a quando diventano morbidi e profumati.

Aggiungi le carote tagliate e mescola bene per farle insaporire con la cipolla e lo zenzero. Continua a cuocere per altri 2-3 minuti.

Versa il brodo vegetale nella pentola, porta a ebollizione, quindi abbassa la fiamma e lascia cuocere a fuoco medio-basso per circa 15-20 minuti, o finché le carote non diventano tenere.

Rimuovi la pentola dal fuoco e lascia raffreddare leggermente. Con l'aiuto di un frullatore a immersione o tradizionale, frulla la zuppa fino a ottenere una consistenza vellutata e liscia.

Rimetti la pentola sul fuoco a fiamma bassa e aggiungi il latte di cocco. Mescola bene e continua a riscaldare ma assicurati che il composto non prenda bollore. Aggiusta di sale e pepe secondo il tuo gusto personale e, una volta che il composto è caldo e ben amalgamato, spegni il fuoco.

Servi nel piatto e guarnisci ogni porzione con un po' di prezzemolo fresco tritato per un tocco di freschezza.

Questa zuppa è perfetta come antipasto o come piatto principale leggero. Il gusto dolce delle carote si abbina alla nota piccante dello zenzero, creando un equilibrio di sapori deliziosamente armonioso. Puoi personalizzare la ricetta aggiungendo altre spezie o erbe aromatiche a tuo piacimento.



## **Farfalle con sugo di zucchini, uva passa e noci**

Ingredienti  
per 4 persone

350 g di farfalle  
3 zucchine medie  
1 cipolla media  
2 spicchi d'aglio  
50 g di uva passa  
50 g di noci tritate  
olio Evo  
sale e pepe q.b.

### Preparazione

Inizia portando a ebollizione una pentola d'acqua salata. Aggiungi le farfalle e cuocile seguendo le istruzioni sulla confezione fino a quando sono al dente. Scola e metti da parte.

Nel frattempo, prepara le zucchine. Lavale e tagliale a dadini o a fette sottili, a tua scelta. Trita la cipolla e l'aglio.

In una padella capiente, scalda un po' di olio d'oliva a fuoco medio. Aggiungi la cipolla e l'aglio e soffriggi fino a quando diventano traslucidi e leggermente dorati.

Aggiungi le zucchine e cuocile per circa 5-7 minuti, finché diventano tenere, ma ancora croccanti. Mescola di tanto in tanto per evitare che si attacchino alla padella.

Aggiungi l'uvetta e le noci tritate e mescola bene e cuoci per altri 2-3 minuti per amalgamare i sapori.

Aggiungi infine le farfalle e condisci con sale e pepe a piacere, mescolando delicatamente per distribuire uniformemente il sugo.



## Fregola con cozze e acciughe

Ingredienti  
per 4 persone

300 g di fregola  
1 kg di cozze fresche  
4-6 acciughe sott'olio, tritate  
2 spicchi d'aglio, tritati  
finemente  
1 cipolla media  
400 g di pomodori pelati, tritati  
1/2 tazza di vino bianco secco  
2 cucchiari di prezzemolo  
olio Evo, sale e pepe q.b.

### Preparazione

Inizia preparando la fregola, una tipica pasta sarda, seguendo le istruzioni riportate sulla confezione. Di solito, si cuoce in acqua salata bollente per circa 10-12 minuti o finché risulta al dente. Scola la fregola e mettila da parte. In una grande padella o casseruola scalda un po' di olio extravergine di oliva a fuoco medio-alto. Aggiungì l'aglio, la cipolla tritati e fai soffriggere per qualche minuto, finché diventano traslucidi. Aggiungì i filetti di acciughe tritati e mescola bene per farli sciogliere nel condimento.

Aggiungì i pomodori pelati tritati e mescola bene con gli altri ingredienti. Lascia cuocere a fuoco medio per circa 5 minuti per amalgamare i sapori. Ora versa il vino bianco secco e lascialo evaporare per qualche minuto. Infine, butta nella padella le cozze pulite, copri con un coperchio e lasciale cuocere a fuoco medio-alto finché si aprono, ciò richiederà circa 5-7 minuti. Elimina le cozze che non si sono aperte. Aggiusta di sale e pepe secondo il tuo gusto personale. Ricorda che le cozze sono già salate, quindi assicurati di assaggiare prima di aggiungere sale extra. Ora unisci la fregola cotta nella padella con le cozze e il sugo. Mescola delicatamente per amalgamare gli ingredienti e far assorbire i sapori. Spolvera con il prezzemolo fresco tritato e aggiungì un filo d'olio extravergine di oliva per condire il piatto. Servi la fregola con cozze e acciughe calda, guarnendo ogni porzione con alcune cozze a guscio e una foglia di prezzemolo fresco.



## **Insalata di orzo, melone, melanzane e ciuffi di calamari**

Ingredienti  
per 4 persone

200 g di orzo  
1 melone Cantalupo maturo  
1 melanzana  
250 g di ciuffi di calamari freschi  
succo di limone  
olio Evo  
sale e pepe q.b.  
prezzemolo fresco tritato (opzionale)

### Preparazione

Inizia cuocendo l'orzo secondo le istruzioni riportate sulla confezione. Una volta cotto, scolalo e lascialo raffreddare. Nel frattempo, prepara il melone Cantalupo e la melanzana. Taglia il melone a cubetti dopo averlo sbucciato e privato dei semi. Taglia la melanzana a fette spesse. Griglia le fette di melanzana su una griglia ben calda o su una padella grill per alcuni minuti su entrambi i lati, fino a quando si formano delle belle striature e diventano tenere. Lasciale raffreddare leggermente, poi tagliale in piccoli pezzi.

Pulisci e prepara i ciuffi di calamari. Rimuovi gli occhi, il becco e la pelle esterna, poi tagliali a rondelle.

In una padella scalda un po' di olio d'oliva a fuoco medio-alto. Aggiungi i ciuffi e cuoci per 2-3 minuti, mescolando di tanto in tanto, finché diventano teneri, spremi un po' di succo di limone durante la cottura, rimuovili dalla padella e lasciali raffreddare.

In una grande ciotola, unisci l'orzo raffreddato, il melone Cantalupo a cubetti, la melanzana grigliata a pezzi e i ciuffi di calamari cotti. Mescola delicatamente per combinare gli ingredienti.

Condisci l'insalata con succo di limone fresco, olio d'oliva, sale e pepe a piacere. Aggiungi il prezzemolo fresco tritato se desideri un tocco di freschezza aggiuntivo. Lascia riposare l'insalata in frigorifero per almeno 30 minuti per permettere ai sapori di amalgamarsi. Prima di servire, assaggia e aggiusta eventualmente il condimento secondo i tuoi gusti personali.

Servi l'insalata di orzo, melone Cantalupo, melanzana e ciuffi di calamari come piatto principale o come contorno fresco e leggero.



### **Lasagne di pane carasau**

Ingredienti per 4 persone

10 fogli di pane carasau

400 g di pomodori pelati

1 cipolla, tritata finemente

2 spicchi d'aglio, tritati finemente

2 carote, tagliate a dadini

2 coste di sedano, tagliate a dadini

200 g di funghi champignon

1 zuccina, tagliata a dadini

1 peperone rosso, tagliato a dadini

1 peperone giallo, tagliato a dadini

1 cucchiaino di origano secco

1 cucchiaino di basilico secco

1/2 cucchiaino di peperoncino

olio Evo, sale e pepe q.b.

300 g di Parmigiano grattugiato

### Preparazione

In una grande padella scalda un po' di olio d'oliva a fuoco medio. Aggiungi la cipolla e l'aglio e falli soffriggere fino a quando diventano dorati. Aggiungi le carote e il sedano e cuoci per alcuni minuti, finché diventano morbidi. Aggiungi i funghi, la zuccina e i peperoni e continua a cuocere per altri 5 minuti o finché le verdure sono tenere. Aggiungi i pomodori pelati, schiacciandoli leggermente con una forchetta. Aggiungi l'origano, il basilico e il peperoncino in polvere (se desideri un tocco di piccante). Aggiusta di sale e pepe secondo i tuoi gusti. Copri la padella e lascia cuocere a fuoco lento per circa 20-30 minuti, mescolando di tanto in tanto. Prendi una teglia da forno rettangolare e ungi leggermente il fondo con olio d'oliva. Prendi un foglio di pane carasau e immergilo velocemente in acqua fredda per alcuni secondi. Togli l'eccesso di acqua e adagialo sulla teglia. Coprilo con uno strato di ragù vegetariano, distribuendolo uniformemente. Spolvera un po' di formaggio grattugiato sopra il ragù.

Ripeti il processo fino a esaurire tutti gli ingredienti, creando diversi strati di pane e ragù. Versa un po' di salsa di pomodoro sopra l'ultimo strato di lasagne di pane carasau, assicurandoti che sia distribuita in modo uniforme. Spolvera abbondante formaggio grattugiato sulla parte superiore della lasagna.

Copri la teglia con un foglio di alluminio e cuoci in forno preriscaldato a 180°C per circa 25-30 minuti. Rimuovi l'alluminio e continua a cuocere per altri 10-15 minuti, o finché la superficie diventa dorata e croccante. Togli dal forno e lascia riposare per alcuni minuti prima di servire.

## Secondi Piatti estivi

I secondi piatti estivi sani sono caratterizzati da una varietà di preparazioni grigliate, saltate in padella, al vapore o al forno. Questi metodi di cottura consentono di mantenere intatti i sapori e i nutrienti degli alimenti, senza l'aggiunta di oli e grassi in eccesso. Possiamo sperimentare con spezie aromatiche, erbe fresche e salse leggere per dare ai nostri piatti un tocco di gusto in più, senza appesantirli.

Le ricette estive sane possono includere insalate di pollo alla griglia, filetti di pesce alla menta e lime, spiedini di verdure miste o involtini di melanzane e formaggio di capra. Possiamo anche esplorare il mondo dei piatti vegetariani, come le zucchine ripiene di quinoa e feta o i tacos di funghi con guacamole. L'importante è sfruttare al massimo la freschezza e la varietà degli ingredienti di stagione.

Anche il pesce è un'ottima scelta per i piatti estivi grazie alle sue caratteristiche nutrizionali e alla versatilità culinaria: grigliato è una delle opzioni più popolari per i piatti estivi. Puoi utilizzare filetti come salmone, tonno, spigola o sogliola. La grigliatura conferisce al pesce un sapore affumicato e una consistenza succosa. Puoi marinarlo con erbe aromatiche, succo di limone o salsa teriyaki per aggiungere sapore extra.

Puoi utilizzare tonno in scatola, salmone affumicato o gamberetti per preparare un'insalata mista con verdure fresche, come lattuga, pomodori, cetrioli e avocado. Puoi condire l'insalata con una salsa leggera a base di olio d'oliva, limone e erbe aromatiche.

Il ceviche è un piatto latino-americano a base di pesce crudo marinato nel succo di limone o lime. È una scelta rinfrescante e leggera per l'estate. Puoi utilizzare pesce bianco come merluzzo o branzino, tagliato a cubetti e marinato con agrumi, peperoncino, cipolla rossa e coriandolo. Il ceviche è ricco di sapori e offre una combinazione unica di acidità e freschezza. Utilizzando il pesce nei secondi piatti estivi potrai avere spesso una fonte eccellente di proteine di alta qualità contenenti acidi grassi omega-3, che favoriscono la salute del cuore e del cervello, vitamine come la vitamina D, vitamina B12 e selenio.



## Tonno agli agrumi con patate

Ingredienti  
per 4 persone

2 filetti di tonno freschi  
2 limoni  
4 patate medie con la pelle  
olio Evo q.b.  
sale e pepe q.b.  
prezzemolo fresco tritato

### Preparazione

Inizia preparando il tonno. Scalda una padella antiaderente a fuoco medio-alto e aggiungi un filo di olio d'oliva, posiziona i filetti di tonno e cuocili per circa 2-3 minuti su ogni lato, o fino a quando saranno ben dorati all'esterno ma ancora rosa all'interno. Una volta cotti, togliti i filetti di tonno e mettili da parte.

Nel frattempo, lava accuratamente le patate sotto acqua corrente per rimuovere eventuali residui di terra. Con l'aiuto di una spazzola, strofina delicatamente la pelle delle patate per rimuovere lo sporco in eccesso.

Porta a ebollizione una pentola d'acqua leggermente salata. Aggiungi le patate con la pelle e cuocile fino a quando saranno tenere, ma non troppo morbide (circa 15-20 minuti, a seconda delle dimensioni delle patate). Una volta cotte, scola le patate e lasciale raffreddare leggermente.

Nel frattempo, prepara i limoni. Sbucciali con un coltello affilato, rimuovendo la parte esterna bianca e tagliali a fette o a spicchi, a tuo piacimento.

Taglia le patate in fette spesse, mantenendo la pelle intatta. Disponile su un piatto da portata o su piatti individuali. Aggiungi le fette di tonno grigliato e guarnisci con il limone. Condisci il piatto con olio d'oliva extravergine, sale e pepe a piacere. Puoi anche aggiungere prezzemolo tritato per dare un tocco di freschezza.



## Approfondimento

La buccia delle patate ha diverse proprietà benefiche per la salute. Innanzitutto, è una ricca fonte di fibre alimentari. Le fibre sono importanti per la salute digestiva e possono contribuire a mantenere un buon equilibrio di zuccheri nel sangue. Inoltre, la pelle delle patate contiene una buona quantità di vitamine e minerali, come la vitamina C, il potassio e il ferro. La vitamina C è un potente antiossidante che aiuta a sostenere il sistema immunitario e a combattere i danni dei radicali liberi nel corpo. Il potassio è essenziale per la salute cardiaca e per il corretto funzionamento dei muscoli e dei nervi. Il ferro è importante per la produzione di emoglobina e per il trasporto dell'ossigeno nel corpo. La pelle delle patate conferisce al piatto una migliore croccante e un sapore leggermente terroso. Infine, conserva una maggiore quantità di nutrienti rispetto alla polpa delle patate, quindi è consigliabile consumare le patate con la pelle quando possibile.

Ricorda di selezionare patate di alta qualità e di lavarle accuratamente prima della preparazione per rimuovere eventuali residui di terra.



## Sgombro con broccoli

Ingredienti  
per 4 persone

2 filetti di sgombro  
300 g di broccoli freschi  
succo di 1 limone  
pepe nero macinato  
2 spicchi d'aglio, tritati  
finemente  
prezzemolo fresco, tritato  
(facoltativo)  
olio Evo q.b.

### Preparazione

Preriscalda il forno a 180°C. Pulisci i filetti di sgombro, rimuovendo eventuali lisce e pelle. Se sono troppo grandi, tagliali a metà.

In una teglia da forno leggermente unta con olio d'oliva, posiziona i filetti e spremi il succo di limone su entrambi i lati. Condiscili con sale, pepe nero e aglio tritato. Puoi anche aggiungere un po' di prezzemolo tritato per dare un tocco di freschezza.

Nel frattempo, porta a ebollizione una pentola d'acqua salata. Aggiungi i broccoli e cuocili per circa 5-7 minuti, finché saranno teneri, ma croccanti.

Scolali e aggiungili nella teglia intorno ai filetti di sgombro. Inforna la teglia nel forno preriscaldato e cuoci per circa 15-20 minuti, o fino a quando il pesce sarà cotto e i broccoli saranno leggermente dorati. Una volta pronti, sforna e lascia riposare per qualche minuto. Servi lo sgombro con i broccoli su un piatto da portata. Puoi guarnire con un po' di prezzemolo fresco tritato, se desideri. Questo piatto può essere gustato sia caldo sia freddo ed è perfetto per un pranzo leggero o una cena estiva.

# Conclusioni



Siamo arrivati alla conclusione di questo primo "e-book della salute". Se ti sei appassionato a questi argomenti e desideri continuare a esplorare il mondo della salute e del benessere, ho un'opportunità speciale per te. Iscriviti gratuitamente alla newsletter e sarai sempre aggiornato sulle ultime scoperte scientifiche, consigli pratici e nuove tendenze nel campo della nutrizione e del benessere.

Inoltre, avrai accesso esclusivo a eventi mensili che organizza l'associazione "Una Montagna di Salute", sia fisicamente, come le camminate della salute, sia virtualmente come le dirette sui social. In questo modo potrai incontrare esperti, porre domande e connetterti con una community di persone che condividono i tuoi interessi.

Non perdere questa opportunità di prenderti cura di te stesso e vivere una vita sana e piena di energia.

Iscriviti ora alla newsletter!

Dott. ssa Laura Magnani  
medico chirurgo nutrizionista  
IG: Metodo Magnani  
Facebook: Una montagna di salute  
email: [info@unamontagnadisalute.it](mailto:info@unamontagnadisalute.it)

