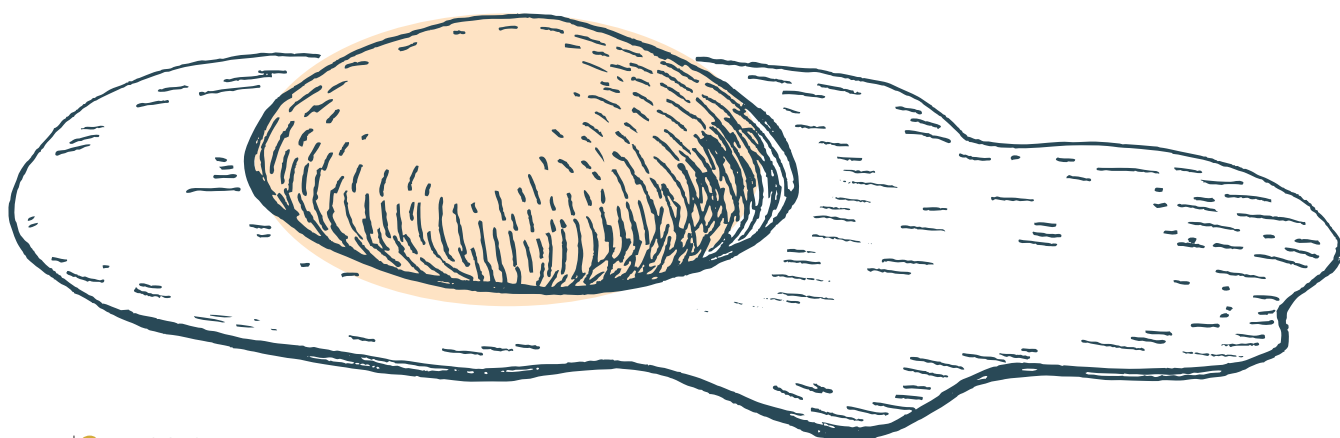


# CARNE PESCE E UOVA I “PROTAGONISTI SETTIMANALI” DELLA PIRAMIDE ALIMENTARE





## QUARTA TAPPA

Il nostro percorso attraverso i gruppi alimentari sta volgendo al termine. Affrontiamo la penultima tappa: gruppo “Carne, pesce e uova”

## Che ruolo hanno nella dieta? Con quale criterio vanno scelti? Con che frequenze e in quali porzioni? Che posto hanno nella tavola degli italiani?

Di **Miriam Cornicelli**  
EDUCAZIONE ALIMENTARE GRUPPO AIC  
[dietista@celiachia.it](mailto:dietista@celiachia.it)

Per seguire un'alimentazione quotidiana adeguata e varia, preparare un menù settimanale può essere un aiuto pratico per gestire al meglio la spesa ed evitare associazioni sbagliate, inutili ripetizioni o soluzioni dell'ultimo momento, che possono rivelarsi spesso scorrette se non ponderate. L'aspetto “più a rischio” è quello dell'alternanza dei secondi piatti, che devono essere presenti giornalmente, almeno in un pasto principale, che sia pranzo o cena. La distribuzione settimanale dovrebbe prevedere massimo 3-4 volte la carne, almeno 2 volte il pesce e 1-2 volte le uova. Inoltre, almeno 2 volte i legumi, massimo 2-3 volte i formaggi e massimo 1-2 volte i salumi.

### Il gruppo alimentare

Carne, pesce e uova forniscono proteine di ottima qualità biologica, oligoelementi (in particolare zinco, rame e ferro altamente biodisponibili) e vitamine del complesso B. Le proteine servono a costruire, mantenere e rinnovare tutti i tessuti dell'organismo. Sono costituite da piccole unità chiamate aminoacidi, la maggior parte dei quali sono detti essenziali perché devono essere introdotti con gli alimenti. Carne, pesce e uova contengono questi aminoacidi, per questo motivo si parla di alto valore biologico delle loro proteine. Quelle dell'uovo, contenendo gli aminoacidi essenziali in proporzioni equilibrate, sono utilizzate come riferimento per valutare il tenore e la qualità delle proteine degli altri alimenti. Il pesce è anche un'ottima fonte di acidi grassi essenziali (i polinsaturi

### **Carne: pro o contro? Vediamoli assieme**

La carne è finita spesso sotto accusa, tanto da apparire agli occhi del pubblico dannosa per la salute. Diversi studi scientifici hanno infatti dimostrato che un consumo eccessivo di carne, soprattutto rossa e conservata, possa essere un fattore di rischio per lo sviluppo di tumore, in particolare del tratto digerente, di prostata e mammella. Altro aspetto da non trascurare è il grosso impatto ambientale che il consumo di carne determina. Il nostro uso però è ben più frequente rispetto alle indicazioni delle linee guida, ma soprattutto la porzione raccomandata dovrebbe essere molto inferiore rispetto alle quantità che siamo abituati a mangiare. Il suggerimento è quello di consumarla dunque con misura, fin dall'infanzia, nelle giuste porzioni e con la giusta frequenza settimanale, per godere dei suoi effetti benefici abbattendo così i rischi per la salute. La carne è importante ma non insostituibile, quindi nessun timore se non gradita o in caso di scelta vegetariana.

## Quali porzioni?

### **Carne "rossa" fresca o surgelata (bovina, ovina, suina, equina)**

Porzione standard 100 g

Unità di misura pratica

1 fettina, 1 hamburger,  
4-5 pezzi di spezzatino,  
1 salsiccia

### **Carne "bianca" fresca o surgelata (pollo, tacchino, altri volatili, coniglio)**

Porzione standard 100 g

Unità di misura pratica

1 fetta di petto di pollo o  
tacchino, 1 piccola coscia  
di pollo

### **Carne conservata (salumi, affettati)**

Porzione standard 50 g

Unità di misura pratica

3-4 fette medie di prosciutto,  
5-6 fette medie di salame o di  
bresaola, 2 fette medie  
di mortadella

### **Pesce, molluschi, crostacei freschi o surgelati**

Porzione standard 150 g

Unità di misura pratica

1 pesce piccolo, 1 filetto medio,  
3 gamberoni, 20 gamberetti,  
25 cozze

### **Pesce, molluschi, crostacei conservati**

Porzione standard

50 g (peso sgocciolato)

Unità di misura pratica

1 scatoletta piccola di tonno  
sott'olio o in salamoia,  
4-5 fette sottili di salmone  
affumicato, 1/2 filetto di  
baccalà

### **Uova**

Porzione standard 50 g

Unità di misura pratica

1 uovo

• LARN - Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia 2014 - SINU Società Italiana di Nutrizione Umana

come gli omega-3) e, grazie anche al basso contenuto in colesterolo, rappresenta un importante elemento di prevenzione delle malattie cardiovascolari. Così come detto per gli aminoacidi essenziali, anche gli acidi grassi essenziali non possono essere prodotti autonomamente dall'organismo, ma vanno procurati attraverso l'alimentazione.

### Cosa scegliere?

Più è varia la dieta, meno si sbaglia. Anche all'interno del gruppo, alcune scelte sono più sagge. Vanno preferite le parti più magre delle carni e quelle "bianche" (pollo, tacchino, coniglio) rispetto alle "rosse" (bovina, ovina, suina, equina), in quanto più digeribili e con una qualità di grassi migliore, comunque ricche di ferro. È da limitare invece il consumo di carni più grasse (che vanno private dal grasso visibile quando possibile, così come il pollo dalla pelle) e frattaglie (cervello, fegato, rognone, trippa, ecc.) per via dell'alto contenuto di colesterolo. Attenzione anche agli hamburger. Pratici e veloci da preparare, "salva cena" dell'ultimo momento, ma se acquistati già pronti (verificate la dicitura "senza glutine"!), sono spesso realizzati con tagli di carne più grassa per renderli più gustosi e meno asciutti. Meglio chiedere al proprio macellaio di fiducia del macinato magro, accertandosi sempre che venga gestita correttamente la contaminazione con eventuali preparazioni contenenti glutine. Il consumo di pesce è frequentemente ben al di sotto delle raccomandazioni. Colpa del gusto, del costo o dell'idea di essere meno pratico in cucina. Colpa forse anche di qualche falso mito. È un validissimo alimento, dalle carni molto digeribili, che può essere consumato non solo fresco ma certamente anche surgelato e di tutti i tipi. Da preferire il pesce azzurro (alici, sgombri, sardine), ma sono consigliati anche i cosiddetti pesci "grassi" come salmone e tonno, per il loro contenuto di grassi polinsaturi. Da non dimenticare le specie locali poco note e piacevolmente poco costose perché presenti in abbondanza: ce n'è davvero per tutti i gusti.

### LA BORSA DELLA SPESA DEGLI ITALIANI

Stima del livello medio della spesa alimentare familiare (fonte: Spese per consumi delle famiglie Anno 2017; ISTAT giugno 2018)



94 euro mensili = carni

76 euro mensili = pane e cereali

63 euro mensili = vegetali

58 euro mensili = latte, formaggi e uova

39 euro mensili = pesce e prodotti ittici

In merito all'uovo, un consumo accettabile per soggetti sani è fino a 2-4 alla settimana. Però, da alimento economico e nutriente, diventa spesso alimento "jolly" aggiunto ad altri ingredienti, quindi non è difficile eccedere nelle quantità e frequenze consigliate. È impiegato in crêpes, creme, gelati, biscotti, crostate, torte dolci e salate, pasta fresca o ripiena, polpettoni, panature e in salse molto usate come la maionese. Stiamo attenti dunque a non perdere il conto. Ritornando alle carni, e se sono conservate? Si parla indistintamente di salumi e insaccati, ma in realtà c'è una distinzione nutrizionale tra gli insaccati prodotti con carne tritata e con un alto tenore di grasso (salame, mortadella) e quelli ottenuti da tagli interi (prosciutto, bresaola, speck). Alcuni sono freschi, altri stagionati, altri cotti. Tra le carni conservate sono da preferire prosciutto crudo e cotto, sgrassati, e bresaola, ricordando che nella dieta senza glutine il crudo è sempre permesso, mentre cotto e bresaola devono riportare la dicitura "senza glutine" per essere idonei al consumo (lo stesso vale per tutti gli altri salumi!). I salumi sono comunque molto ricchi di sale, meglio quindi se usati saltuariamente. ♦



### In rete

I blog che si occupano di ricette gluten free sono sempre più numerosi e molto seguiti. Su ogni numero pubblichiamo le ricette di un diverso "food blogger gluten-free" e vi invitiamo a scriverci per segnalarci i vostri preferiti! Questo non implica un avallo da parte di AIC sui contenuti e sulle informazioni dei blog pubblicati su queste pagine, su cui AIC non ha responsabilità alcuna.



**Per gli alimenti indicati con \*\* si suggerisce di scegliere tra quelli del Registro Nazionale degli Alimenti senza glutine del Ministero della Salute.**



### 1 TIELLA CROCCANTE CON PATATE, POMODORI E ALICI

#### Ingredienti (6 persone)

400 G DI ALICI  
400 G DI PATATE  
200 G DI POMODORI  
160 G DI PANGRATTATO SENZA GLUTINE \*\*  
PREZZEMOLO TRITATO  
1 SPICCHIO DI AGLIO  
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA  
SALE E PEPE NERO

La tiella, termine dell'Italia meridionale, è una teglia o un tegame adatto alla cottura in forno. Con questa parola si intende anche una preparazione in cui gli ingredienti vengono affettati a crudo, disposti a strati e cotti in forno.

La tiella è facile, semplice ed economica. Si gusta fredda o calda ma assolutamente non bollente. Necessita infatti di un po' di tempo dopo la cottura per "riposare" e prendere corpo. Il giorno successivo è ancor più buona.

#### La preparazione

Pulire accuratamente le alici eliminando testa e lisca, sciacquarle sotto l'acqua corrente e asciugarle delicatamente con carta assorbente da cucina. Sbucciare le patate e tagliarle a fette spesse circa 3 mm, lavare i pomodori e tagliarli a fette spesse sempre 3 mm (più o meno). Tritare l'aglio, unirlo al prezzemolo e a 150 g di pangrattato. Con un filo di olio ungere una tiella e spolverizzarla col rimanente pangrattato. Disporre uno strato di patate e cospargere con il composto di pane, prezzemolo e aglio. Insaporire con una macinata di pepe e di sale. Disporre sopra le alici, condire con altro trito, poi i pomodori e continuare fino ad esaurire gli ingredienti. Completare con un po' di trito, una macinata di sale e pepe e un giro di olio. Informare a 180°C per circa 45 minuti. Lasciar intiepidire e servire.

PREPARAZIONE  
30 MIN

TEMPO DI  
COTTURA:  
45 MIN



### 2 FRITTATA DI ALBUMI CON PANE, RADICCHIO E PEPERONI

#### Ingredienti (6 persone)

150 G DI PANE SENZA GLUTINE \*\*  
ERBA CIPOLLINA  
1 PORRO  
500 G DI ALBUME D'UOVO  
1 PEPERONE GIALLO E 1 ROSSO  
1 RADICCHIO A PALLA  
2 SPICCHI DI AGLIO  
2-3 CUCCHIAI DI GRANA GRATTOGIATO  
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA  
2-3 CUCCHIAI DI PANE \*\* E GRANA GRATTOGIATI E MESCOLATI  
TRITO DI PREZZEMOLO E AGLIO  
PEPE NERO

Ottima anche fredda, ideale nella stagione estiva, è in ogni caso molto appetitosa!

#### La preparazione

In un tegame antiaderente rosolare il pane, tagliato a dadini, con un giro di olio e due spicchi di aglio. Eliminare l'aglio e mettere da parte i dadini di pane rosolati. Nello stesso tegame far appassire brevemente con qualche cucchiaino di olio il porro tagliato a rondelle, il radicchio e i peperoni tagliati a listarelle sottili. Mettere da parte e far raffreddare. Mettere gli albumi in una ciotola capiente e sbatterli per qualche minuto con una frusta; aggiungere l'erba cipollina tagliata a pezzetti, il grana grattugiato e mescolare. Ungere una pirofila da forno con un giro di olio e cospargerla con un mix di pane e grana grattugiati e mescolati ad un trito di prezzemolo e aglio. Mescolare agli albumi le verdure appassite e versare il tutto nella pirofila. Distribuire sulla superficie i dadini di pane rosolati, una macinata di pepe nero e cuocere in forno a 200°C per 20-25 minuti. Togliere la frittata di albumi dal forno e lasciarla intiepidire prima di tagliare.

PREPARAZIONE  
30 MIN

TEMPO DI  
COTTURA:  
20-25 MIN CIRCA

© STELLASENZAGLUTINE (3)



### 3 SPIEDINI DI POLLO AL CURRY CON TORTINO DI BASMATI

#### Ingredienti (4 persone)

400 G DI PETTO DI POLLO  
200 G DI RISO BASMATI  
1 CIPOLLA ROSSA  
1 CAROTA  
1 BICCHIERE DI LATTE  
CURRY  
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA  
SALE, PEPE (FACOLTATIVI)

Piatto unico, gradevole, sfizioso e di buon effetto. Il curry, versatile e profumata miscela di spezie, permette di non usare sale nella preparazione (a beneficio della nostra salute) e conferisce al piatto un sapore esotico.

#### La preparazione

Tagliare il petto di pollo a bocconcini piccoli e marinarli in una ciotola con il latte e abbondante curry.  
Lessare il riso basmati in molta acqua leggermente salata, scolarlo, metterlo in una ciotola e condirlo con un filo di olio.  
Affettare la cipolla, pulire la carota e tagliarla a rondelle. Saltare le verdure in padella con poco olio.  
Scolare i bocconcini di pollo, infilarli negli spiedini di legno, aggiungerli in padella alle verdure e farli rosolare da tutti i lati.  
Bagnare con il latte, insaporire con il curry e portare a cottura su fuoco moderato.  
Aggiustare eventualmente di sale (per i nostri gusti non è stato necessario).  
Con un coppapasta "modellare" il riso nei piatti da portata, adagiare due spiedini sopra ciascun tortino e nappare con il fondo di cottura al curry.

PREPARAZIONE  
40 MIN



TEMPO DI  
COTTURA:  
20-25 MIN CIRCA

## CUOCA PER AMORE, DI MIO MARITO

### Come nasce il tuo rapporto con la cucina senza glutine: un incontro o uno scontro?

Ho due grandi passioni: i libri e il giardinaggio, e nel 2005 si è aggiunta la cucina, quando a mio marito è stata diagnosticata la celiachia. Non l'ho mai considerata una malattia, piuttosto una rinuncia ad alcuni piaceri della tavola, proibiti per un celiaco. L'unica soluzione era rimboccarsi le maniche e provare a "sglutinare" (verbo che chiediamo sia approvato dall'Accademia della Crusca) soprattutto il pane, sovrano assoluto della nostra tavola. Ho preso poi in considerazione le specialità del mio territorio: a quei tempi nemmeno il pesto di maiale per il risotto alla pilota era sicuro e ho dovuto cercarne la ricetta per farlo in casa! Col tempo ho preso più confidenza con farine e lieviti e adesso mi permetto di sglutinare qualsiasi cosa solleciti il mio interesse.

### Perché un blog di ricette?

Mantova è una città piccola e la voce che nella mia cucina si "produceva" senza glutine si è sparsa facilmente. Assaggi e approvazioni mi hanno convinta a condividere i miei risultati. È stata un po' dura da "topo di archivio" che scriveva esclusivamente a mano trasformarmi in breve tempo in cuoca-tecnologica, ma ce l'ho fatta. Il nome e il logo del mio blog richiamano quello di StellaMaris, la nostra amata barca. Nonostante sia nata sull'acqua (sono una mantovana doc) ne ho sempre avuto paura ma questo non mi ha impedito di prendere in mano il timone di StellaMaris e navigare! Ho appeso una fotografia, che mi ritrae a prua della barca in atteggiamento vittorioso, proprio prima di entrare nella mia cucina, per ricordarmi che nella vita si può tutto, basta volerlo!

### Com'è Maria Giovanna fuori dalla cucina?

Socievole ma non troppo, molto riservata, non amo parlare ma ascoltare, mi piace riconoscere i meriti altrui, da chi prendo spunti e consigli per le mie ricette, cerco di aiutare chi ha bisogno non solo in cucina. ♦



**NELLA FOTO:** Maria Giovanna Galafassi, più brevemente Giò per tanti, ma anche Gianna per chi la conosce dall'infanzia. Grande divoratrice di libri che invadono ogni angolo della sua amata casa, ha 73 anni, è nata e vive a Mantova, stupenda città bagnata da tre laghi. O meglio dal fiume Mincio che, alle porte della città dei Gonzaga, si allarga e forma questi tre laghi e poi, proseguendo il suo percorso, si getta nel fiume Po.



stellasenzaglutine.com

**TIELLA  
CROCCANTE  
SENZA GLUTINE  
CON PATATE,  
POMODORI E  
ALICI**

# Parola di esperto

Di **Miriam Cornicelli**  
EDUCAZIONE ALIMENTARE GRUPPO AIC

È vero, il secondo piatto deve essere sempre presente, almeno a pranzo o a cena, ma ciò non significa vivere ai fornelli. Il “pasto completo” viene associato spesso a “primo” e “secondo” separati. Il “piatto unico” invece è una soluzione che permette di rispettare le giuste combinazioni e proporzioni tra gli alimenti in maniera anche piuttosto semplice. Può essere quindi pratico, completo,

vario e sano. È costituito da un cereale naturalmente privo di glutine o derivato (pasta, pane), un alimento proteico (carne, pesce, uova, legumi, formaggio), e ancora meglio se completato con delle verdure. Riso con zucchine e gamberetti, pasta e fagioli, panino con frittata di spinaci, sono solo alcune delle infinite combinazioni che si possono preparare. Attenzione però a non “infarcire” troppo il piatto con più secondi: la classica insalata di riso, ma con tonno, prosciutto, formaggio, uova e chi più ne ha più ne metta, renderebbe il piatto... tutt'altro che “unico”! ♦

## RICETTA

Ricetta completa che rispecchia un alternativo piatto unico. Per i carboidrati patate e pangrattato senza glutine, per le proteine il pesce, e come ortaggi dei pomodori. La ricetta viene indicata per 6 persone, ma se utilizzata da sola, come piatto unico, per le dosi degli ingredienti va bene anche per 3.

### 1. ALICI

L'alice o acciuga è un piccolo pesce, dal dorso blu, verde e argenteo. È un pesce azzurro e quindi apprezzato per la qualità nutrizionale delle carni, che sono digeribili e con prevalenza di grassi omega-3. 100 g di alici fresche apportano 16.8 g di proteine, 2.6 g di grassi e 96 kcal. Discorso diverso se conservate sott'olio o sotto sale!

### 2. PATATE

La quota di carboidrati del piatto unico può essere assicurata da un cereale senza glutine, come ad esempio riso, quinoa, grano saraceno, oppure da pasta o pane senza glutine o ancora da farina di mais (pensiamo alla polenta, ad esempio). Un'ottima soluzione è quella di utilizzare le patate, che sono anche molto versatili in cucina.

### 3. PANGRATTATO

Il pangrattato, per essere idoneo al consumo, deve essere presente nel Registro Nazionale degli Alimenti senza glutine del Ministero della Salute o riportare la dicitura “senza glutine” in etichetta. Anch'esso apporta carboidrati. Un buon criterio per sceglierlo? In base all'elenco degli ingredienti in etichetta, che è in ordine decrescente rispetto alla quantità nel prodotto.



## LA TABELLA NUTRIZIONALE PER PORZIONE

Energia kcal	<b>256</b>	Carboidrati (g)	<b>35.7</b>	Sale (g)	<b>0.46</b>
Proteine (g)	<b>13.6</b>	di cui semplici	<b>2.7</b>	+ sale aggiunto nella preparazione	
Lipidi (g)	<b>6.6</b>	Fibra (g)	<b>2.5</b>		
di cui saturi	<b>1.4</b>	Colesterolo (mg)	<b>40.7</b>		

Nota: In merito all'indicazione dei nutrienti presenti nella ricetta pubblicata, si specifica che, per convenzione, per ogni ingrediente, viene calcolata la composizione media nazionale dell'alimento crudo.