

The



Grill



GIOSERVICE

“Dio fece il cibo, il diavolo i cuochi.”

**GIOMI
R.S.A.**





Sommario



Pagg. 3, 4, 5.

*La parola all'Amministratore
Mense Aperte*



Pagg. 6, 7.

Prof. Fabio Miraglia



Pagg.
8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16.

*Dott.ssa Reda
Rubrica Nutrizionista*



Pag. 17.

Ricetta Afrodisiaca



Pagg. 18, 19.

Cucine dal Mondo...



Pagg. 20, 21.

Le Stelle della GIO SERVICE



Pagg. 22, 23.

Chef D'autore

Pagg. 24, 25, 26, 27, 28, 29,
30, 31.

Un...due...tre...Cucina!!!



Pagg. 32, 33, 34.

Alimentazione e Sport



Pagg. 35 ,

Vero o Falso ?



Pagg. 36, 37.

*Dieci regole d'oro per...
un'alimentazione corretta.*



Pagg. 38, 39, 40, 41.

*Rubrica...semiseria...
di una poco probabile
"dietologa"*



Pagg. 42, 43, 44, 45.

I consigli dell'uomo del mistero



Pag. 46.

*I Dipendenti Giomiservice.
Dove Siamo*



La parola all'Amministratore



**“L'uomo è
ciò che mangia.”**

(L. Feuerbach)



Cari lettori,

Questa per me è una edizione del giornalino The Grill molto particolare, innanzi tutto perché mi da la possibilità di porgere a Voi ed alle Vostre famiglie i miei più sentiti auguri di un sereno Natale e di un felice anno nuovo; ed allo stesso





La parola all'Amministratore

tempo mi da l'opportunità di parlare di tutte le novità che sono accadute in questo anno così importante per la Service.

La più importante è sicuramente nel cambio del nome e del logo; infatti come tutti Voi avrete notato nella copertina adesso ci chiamiamo Gioservice, questo è stato fatto in un'ottica di dinamismo (che visti i servizi che prestiamo non guasta...!!) dell'immagine che vogliamo imprimere in tutti i fruitori dei nostri servizi.

La seconda, riguarda l'ottenimento della certificazione di qualità che per noi riveste un'importanza fondamentale poiché oltre ad essere sinonimo

di garanzia per i nostri clienti, motiva tutti Noi ad ottimizzare sempre più i nostri flussi procedurali volti all'efficacia delle nostre attività e ad una efficienza delle risorse messe in campo. Nel mese di Dicembre la Gioservice è riuscita ad ottenere l'appalto della mensa del policlinico S. Anna di Pomezia, accogliendo altri quattro capaci collaboratori ai quali vanno i miei più sinceri auguri di buon lavoro, (in questo senso ringrazio vivamente per la splendida collaborazione l'amministratore delegato della struttura ospedaliera il Dott. Gilberto Balduini, la capo servizi del gruppo Giomi la Sig.ra Assunta Urbano, la capo servizi della



La parola all'Amministratore

S. Anna Sig.ra Cappelli e tutti i collaboratori della struttura che hanno dato la loro piena disponibilità).

Quest'anno ha visto consolidarsi una nuova divisione della Gio-service, l'Automatic Division, preposta ad addolcire il lavoro di

tutti i collaboratori degli ospedali del gruppo, e non solo, attraverso la vendita di fugaci snack e be-

vande calde, infatti, abbiamo più che triplicato le nostre installa-

zioni, abbiamo stretto un accordo con la Fas Spa, (società leader in europa per la produzione di

macchinette auto distributrici), per la fornitura di macchinette vending personalizzate; per no-

stra filosofia di gestione abbiamo deciso di fornirci per

le derrate alimentari da primarie aziende a livello mondiale come Ferrero, Coca-cola, Mars, Nestlé, Mulino bianco, Lindt,

Ica...ecc., poiché possono garantire sempre la qualità dei prodotti che ci vendono.

In conclusione voglio ringraziare tutti coloro che attraverso il loro

spirito di sacrificio hanno lavorato a questo progetto che oramai è diventato una realtà del

gruppo Giomi Rsa ed in primis il mio pensiero va all'ammini-

stratore Prof. Fabio Miraglia che come al solito ha denotato un'ampia visione ed ha dimo-

strato coraggio nelle scelte fatte.





Prof. Fabio Miraglia



Dopo i duri anni della nascita possiamo dire che quello che si sta concludendo è l'anno del consolidamento.

Il colpo finale del Policlinico S. Anna di Pomezia e della Clinica Parioli nel cuore di Roma ha finalmente consacrato la Gio Service a realtà regionale dei servizi in ambito di ristorazione aziendale e non solo, lavanderie, pulizie.

Credo che nessuno all'inizio di quest'avventura pensava di poter raggiungere così velocemente tanti successi.

Se tutto ciò sta accadendo credo lo dobbiamo al giovane amministratore

dott. Lorenzo Miraglia che



Prof. Fabio Miraglia

ha trasmesso tutta la sua passione e fantasia nella società.

La cura alimentare che i nostri ospiti ricevono quotidianamente è sotto il controllo vigile della sempre presente Dott.ssa Reda che ha magnificamente formato tutti i collaboratori della Service alla filosofia della cura e dell'attenzione dietetica degli ospiti.

Non stanca dello sforzo che sta compiendo, la Service ha deciso e con grande successo ottenuto la certificazione di qualità: un risultato unico in così poco tempo!!!

Nel nuovo approccio multidisciplinare che caratterizza la

nostra filosofia di cura, la Service è l'anello che ci mancava.

Oggi si può affermare che il gruppo Giomi Rsa riesce a prendersi cura dei nostri ospiti a 360° grazie alla cura di tutti i servizi..

I principi presenti negli alimenti sono diventati la prima medicina che somministriamo e che caratterizzano la presa in carico del paziente.

Non mi resta che congratularmi con tutto il personale della Service e alla redazione del Grill per la riuscitissima rivista.





Dott.ssa Reda

RUBRICA NUTRIZIONISTA “UN PASSO INDIETRO”

Chi Sono L'acqua, Le Proteine, I Carboidrati, I Lipidi?

Gli organismi viventi sono soggetti alle stesse leggi fisiche che governano tutti i processi naturali. Essi sono composti da molecole prive di vita. Quando queste molecole vengono isolate ed esaminate separatamente seguono tutte le leggi fisiche e chimiche che descrivono la materia inanimata.

Gli organismi viventi possiedono però attributi straordinari che non sono riscontrabili in nessuna miscela di molecole per quanto complesse. Primo, sono strutturalmente complicati (complessi) ed altamente organizzati; possiedono inoltre strutture interne intricate. Al contrario, la materia inanimata dell'ambiente che ci circonda (sabbia, sassi, acqua di mare,...), è costituita prevalentemente da molecole relativamente piccole e semplici. Secondo, gli organismi viventi estraggono l'energia dal loro ambiente, di solito in forma di sostanze chimiche nutrienti o di luce solare, e sono pure in grado di trasformarla e di utilizzarla. Questa energia consente di costruire e conservare le loro strutture complesse e di poter produrre un lavoro che può essere di natura meccanica (vedi la contrazione del muscolo scheletrico e cardiaco), chimica (reazioni metaboliche) oppure di altri tipi. Al contrario, la materia inanimata non usa l'energia in modo sistematico per conservare la sua struttura o per produrre lavoro e tende a decadere verso stati più disordinati, per raggiungere l'equilibrio con il suo ambiente circostante. Terzo, la caratteristica più rilevante degli organismi viventi è la capacità di autoreplicarsi o di autocostruirsi in modo assolutamente preciso, una copia costruita interamente da informazioni contenute nel materiale genetico cellulare del progenitore (figura 1). Al contrario, miscele di materia inanimata non mostrano né la capacità di crescere, né di riprodursi sotto forma di masse identiche per aspetto, dimensione e struttura interna, generazione dopo generazione.

Ogni componente di un organismo vivente ha una sua specifica funzione. Ciò è vero non solo per le strutture macroscopiche, come il cuore o i polmoni, le foglie, gli steli, ma anche per le microscopiche strutture intracellulari, come il nucleo e i cloroplasti. Anche i singoli composti chimici hanno nella cellula funzioni specifiche. La relazione tra i composti chimici di un organismo vivente è un processo dinamico; la variazione della quantità di un componente determina la modificazione coordinata e compensatoria della quantità di altri, con il risultato che la miscela mostra un carattere indipendente da quello dei singoli costituenti. Un insieme di molecole sviluppa un programma il cui risultato finale è la riproduzione del programma e l'auto-perturbazione di quell'insieme di molecole.



Rubrica Nutrizionista



Dott. Emilia Reda
“ **Nutrizionista Giomi Service**
direttore scientifico giomi R.S.A.”

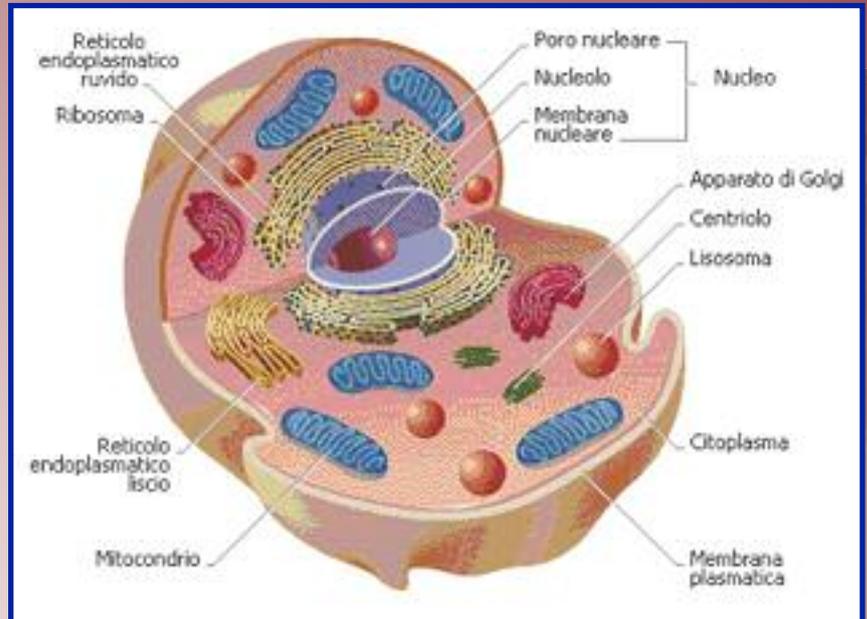
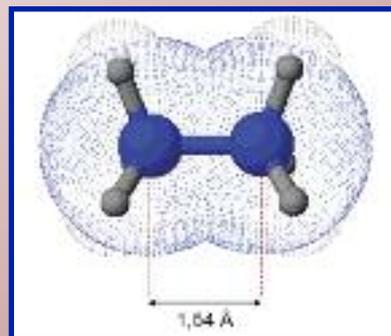


Figura 1. Cellula eucariota. Sono caratterizzate da un voluminoso nucleo delimitato da membrana che contiene il materiale ereditario DNA. Le cellule eucariote hanno il citoplasma organizzato in scompartimenti separati e contengono molti organuli.

La maggior parte dei costituenti molecolari dei sistemi viventi sono composti da atomi di carbonio legati ad altri atomi di carbonio, di idrogeno, di ossigeno o di azoto.

Atomo di carbonio (legame singolo carbonio-carbonio):



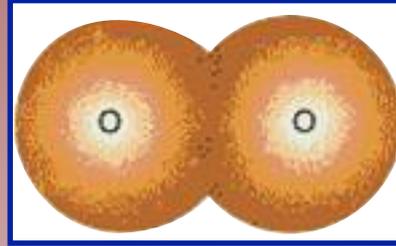
Atomo di idrogeno:



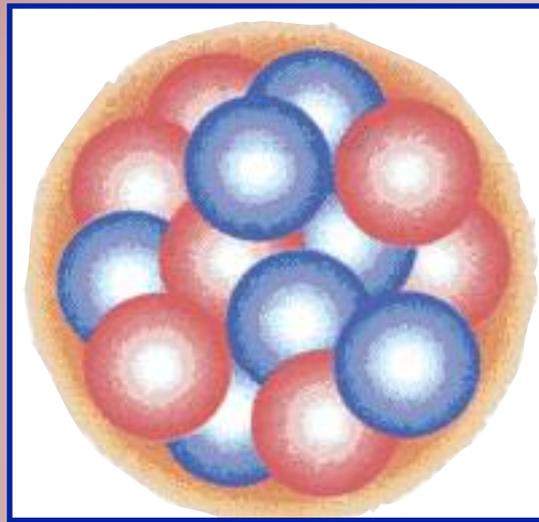


Dott.ssa Reda

Atomo di ossigeno:



Atomo di azoto:



CHI È L'ACQUA?

Sono convinto che man mano che i metodi della chimica strutturale saranno applicate ai problemi fisiologici, si potrà scoprire che il significato del legame idrogeno per la fisiologia è più rilevante di quello di ogni altra caratteristica strutturale.

Linus Pauling, The Nature of Chemical Bond, 1939

Cosa ammirò Bloom, amante dell'acqua, raccoglitore e trasportatore d'acqua?

La sua universalità, la sua qualità democratica.

James Joyce, Ulisse, 1922

L'acqua formata da un atomo di ossigeno e due atomi di idrogeno è la sostanza più abbondante in tutti gli esseri viventi e rappresenta anche più del 70% del peso della maggior parte degli organismi: L'acqua pervade ogni parte della cellula ed è il mezzo in cui avvengono il trasporto delle sostanze nutritive, le reazioni catalizzate da enzimi del metabolismo ed il trasferimento dell'energia chimica. Le proprietà fisiche e chimiche dell'acqua sono determinanti per le strutture e funzioni biologiche. In assenza di acqua non potremmo parlare di metabolismo e del valore che proteine, carboidrati e lipidi hanno non solo come nutrienti ma anche come costituenti del nostro organismo.



Rubrica Nutrizionista

I primi organismi viventi comparvero negli oceani primordiali e la loro evoluzione fu influenzata dalle proprietà del mezzo in cui hanno tratto origine. Infatti, tutti gli aspetti della struttura e funzione della cellula sono condizionati dalle proprietà chimiche e fisiche dell'acqua (figura 2).

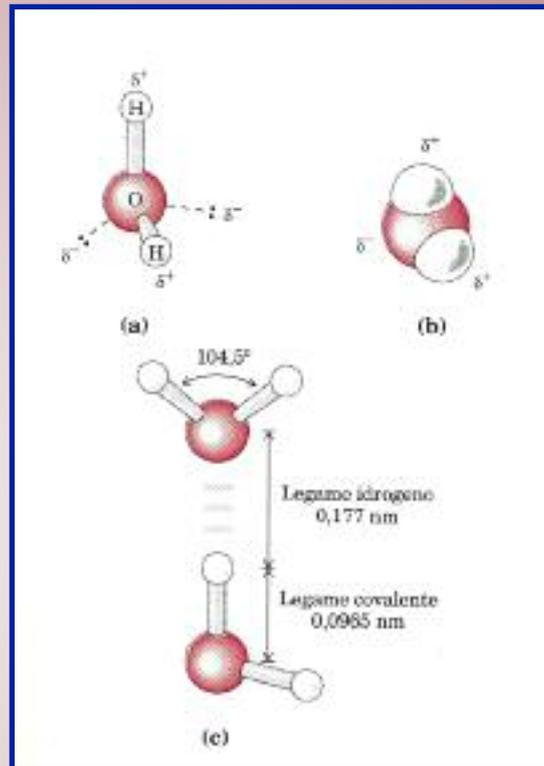


Figura 2. La natura dipolare (una zona ad addensamento di carica positiva dalla parte dei due atomi di idrogeno, ed una zona ad addensamento di carica negativa dalla parte dell'atomo di ossigeno) della molecola dell'acqua, mostrata con (a) un modello a palle e bastoncini e (b) un modello spaziale. Le linee tratteggiate in (a) rappresentano gli orbitali che non danno origine a legami. Le coppie di elettroni dello strato esterno dell'atomo di ossigeno hanno una disposizione simile a un tetraedro. I due atomi di idrogeno hanno una parziale carica positiva, mentre l'atomo di ossigeno ha due cariche parziali negative. (c) Due molecole di acqua unite da un legame idrogeno (indicato dalle tre linee blue) formatosi tra l'atomo di ossigeno della molecola in alto e un atomo di idrogeno della molecola in basso. I legami idrogeno sono più lunghi e più deboli di un legame covalente ossigeno-idrogeno (O---H)

L'acqua è un solvente polare. Essa dissolve facilmente la maggior parte delle biomolecole, che sono in genere composti carichi o polari; i composti che si sciolgono in acqua sono detti idrofili (dal greco, "amanti dell'acqua"). L'acqua scioglie i sali (soluti carichi) come il cloruro di sodio (NaCl - sale da cucina) idratando e stabilizzando lo ione





Dott.ssa Reda

sodio e lo ione cloro, indebolendo le loro interazioni e quindi opponendosi alla loro tendenza ad associarsi in forma cristallina (figura 3). La solubilità in acqua delle biomolecole cariche è anche dovuta all'idratazione e alla protezione delle cariche. Le biomolecole non cariche, ma polari, come gli zuccheri, si sciolgono facilmente nell'acqua per l'effetto stabilizzante dei legami idrogeno che si formano tra lo zucchero e le molecole polari dell'acqua.

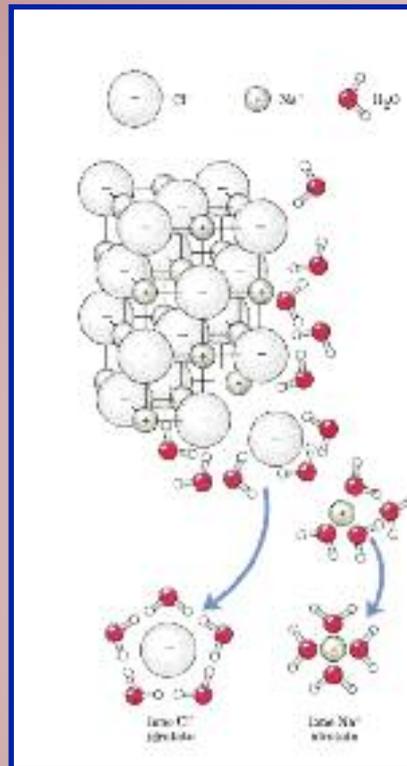


Figura 3. L'acqua solubilizza molti sali cristallini idratando gli ioni che li compongono. Il reticolo cristallino dell'NaCl viene rotto quando le molecole di acqua si raggruppano intorno agli ioni Cl^- ed Na^+ . Le cariche ioniche vengono così parzialmente annullate e viene indebolita l'attrazione elettrostatica necessaria alla formazione del reticolo cristallino.

Molte biomolecole sono anfipatiche: le proteine, i pigmenti, alcune vitamine, gli steroli ed i lipidi delle membrane cellulari. Sono dette anfipatiche in quanto contengono nella loro molecola regioni non polari e polari. Come si comportano in acqua? Quando i composti anfipatici sono mescolati in acqua, le due regioni si comportano in modi completamente opposti. La regione polare o carica (idrofilica) interagisce favorevolmente con l'acqua e tende a dissolversi. La regione non polare, invece, ha la tendenza opposta, cioè evita il contatto con l'acqua. Le regioni non polari della molecola si raggruppano in modo da presentare al solvente acquoso la minore area superficiale possibile e le regioni polari si di-



Rubrica Nutrizionista

spongono in modo da rendere ottimale le loro interazioni con l'acqua. Le strutture formate da queste molecole sono stabilizzate da interazioni idrofobiche tra le regioni non polari (figura 4). Le interazioni idrofobiche tra lipidi e tra lipidi e proteine sono le più importanti nel determinare la struttura delle membrane cellulari (figura 5); mentre le interazioni idrofobiche tra aminoacidi non polari stabilizzano la struttura tridimensionale delle proteine.

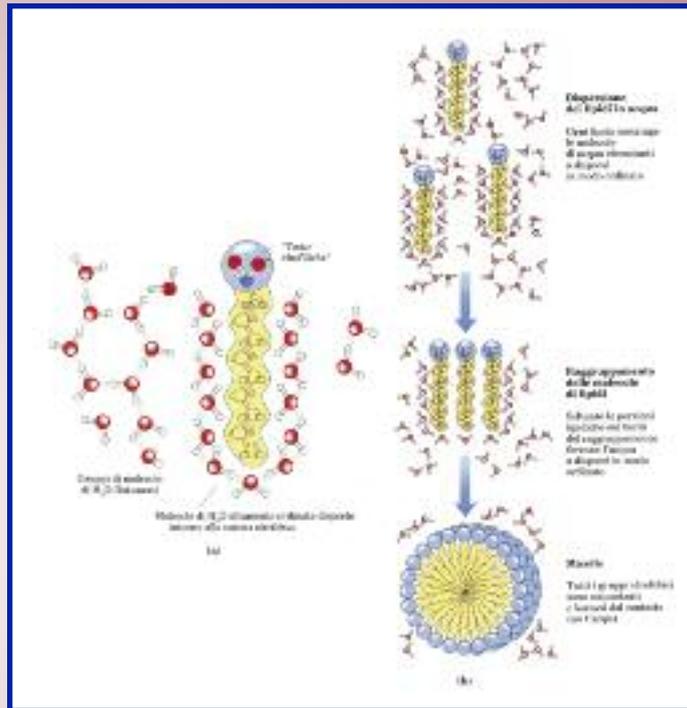


Figura 4. Molecola anfipatica. (a) Gli acidi grassi a lunga catena hanno catene dette alchiliche molto idrofobiche, ognuna delle quali è circondata da uno strato altamente ordinato di molecole di acqua. (b) Raggruppandosi in micelle, le molecole di acido grasso espongono la minore area superficiale all'acqua e quindi lo strato di molecole di acqua ordinate diventa minore.

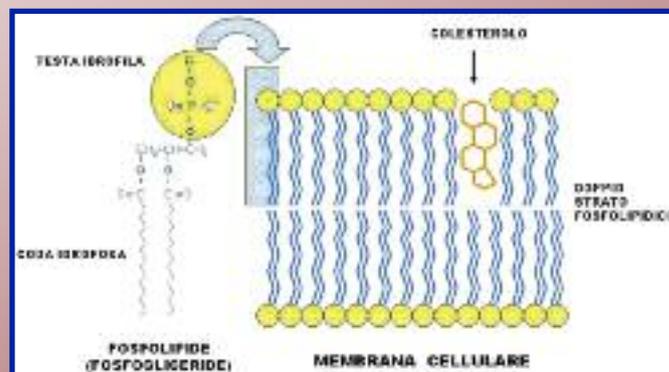


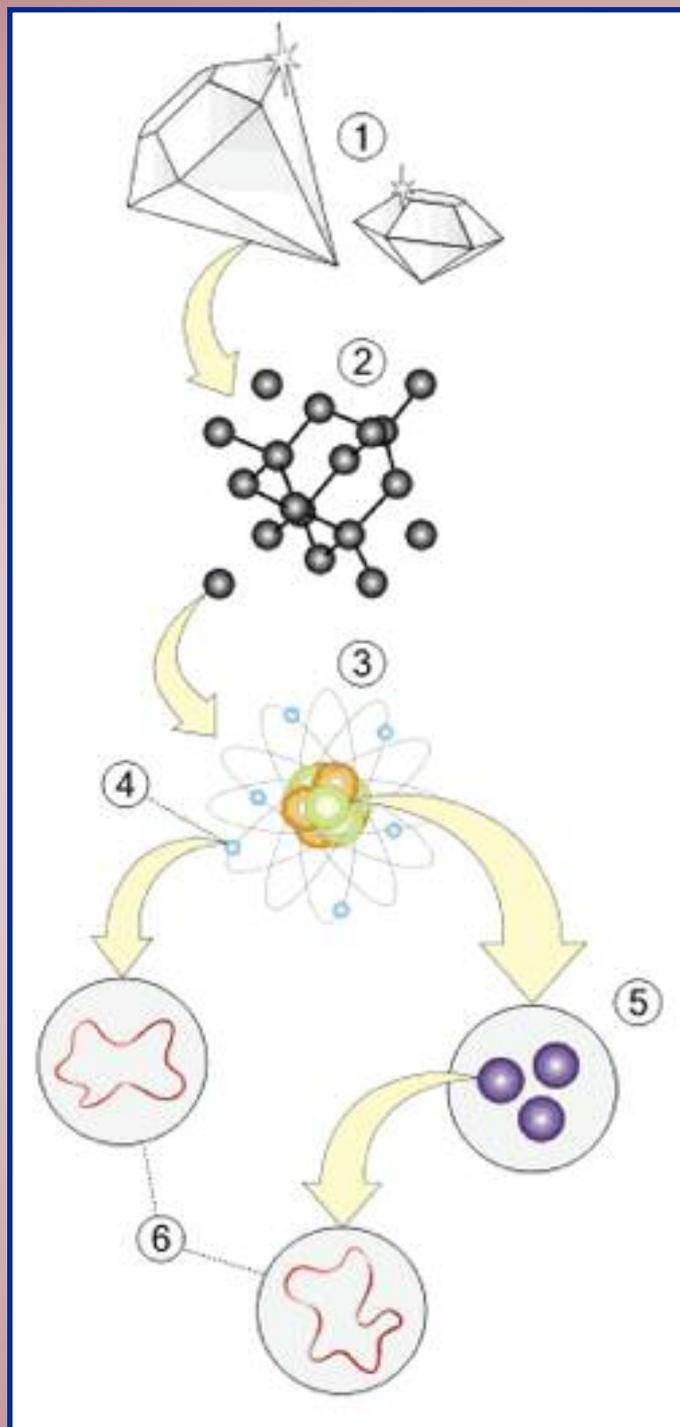
Figura 5. Membrana cellulare



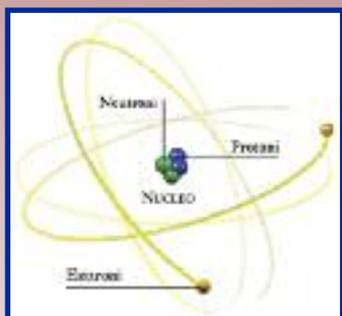
Dott.ssa Reda

GLOSSARIO

Atomo: (dal greco ἄτομος - àtomos -, indivisibile, unione di ἄ - a - [alfa privativo] + τομή - tomé - [divisione], così chiamato perché inizialmente considerato l'unità più piccola ed indivisibile della materia, risalente alla dottrina dei filosofi greci Leucippo, Democrito ed Epicuro, detta teoria dell'atomismo) è la più piccola parte di ogni elemento esistente in natura che ne conserva le caratteristiche chimiche. Verso la fine dell'Ottocento (con la scoperta dell'elettrone) fu dimostrato che l'atomo era divisibile, essendo a sua volta composto da particelle più piccole (alle quali ci si riferisce con il termine "subatomiche").



Rubrica Nutrizionista



I diversi ordini di grandezza della materia: 1. Materia (macroscopico) 2. Struttura molecolare (atomi) - 3. Atomo (neutrone, protone, elettrone) 4. Elettrone - 5. Quark - 6. Stringhe

Biomolecole: è un composto chimico che riveste naturalmente un ruolo negli esseri viventi. Le biomolecole consistono essenzialmente di carbonio e idrogeno, cui sono spesso associati azoto, ossigeno, fosforo e zolfo. A volte possono essere incorporati anche altri elementi.

Cellula: (dal latino, piccola camera) è l'unità fondamentale di tutti gli organismi viventi la più piccola struttura ad essere classificabile come vivente.

Cloroplasto: è un tipo di organulo presente nelle cellule delle piante e nelle alghe eucariotiche. All'interno di questi organuli si svolge il processo della fotosintesi: l'energia luminosa viene catturata dai pigmenti di clorofilla e viene convertita in energia chimica (es. adenosintrifosfato).

Composto organico: si definisce attualmente composto organico qualsiasi composto del carbonio eccetto il biossido di carbonio, il monossido di carbonio, l'acido carbonico e i suoi sali, ovvero i bicarbonati e i carbonati.

L'aggettivo "organico" ha origini storiche; anticamente si pensava infatti che le sostanze estratte da tessuti provenienti da organismi viventi, vegetali o animali, possedessero proprietà peculiari derivanti proprio dalla loro origine "organica" e che quindi non potessero essere sintetizzate o che i loro equivalenti sintetici fossero diversi per la mancanza di queste particolari proprietà. La sintesi in laboratorio dell'urea e la constatazione che l'urea sintetica ha le medesime proprietà chimico-fisiche di quella estratta dall'urina fecero cadere questo assunto e portarono alla definizione di "composto organico" attualmente in uso.

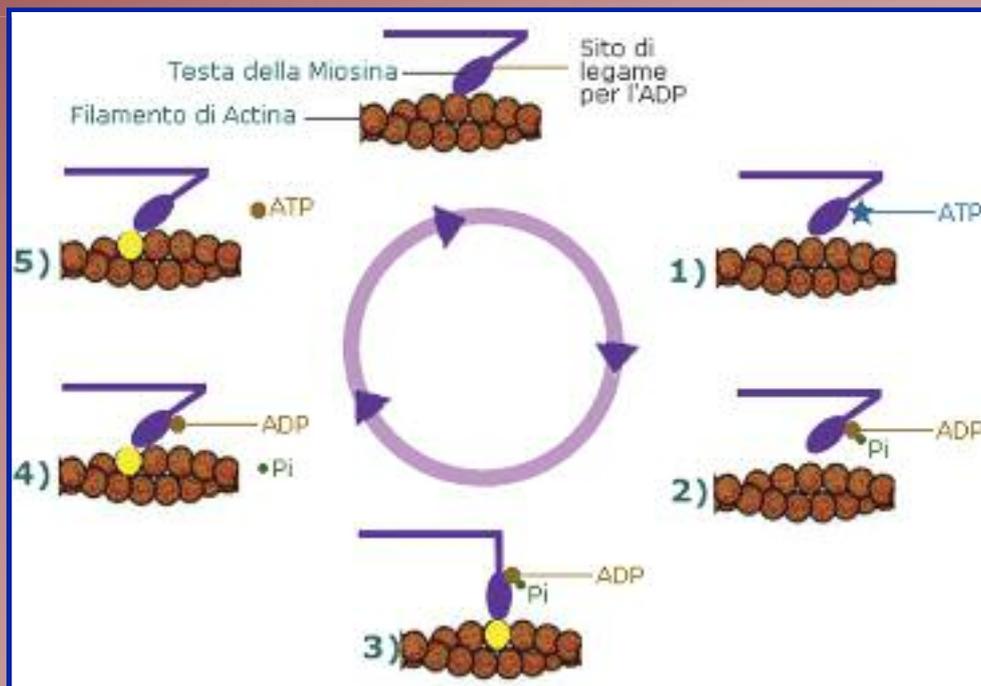
In generale i composti organici sono costituiti da uno scheletro di carbonio e idrogeno legante qualche eteroatomo che può essere: ossigeno, azoto, zolfo, fosforo, silicio.

Ione: in chimica, una molecola o un atomo elettricamente carichi vengono detti ioni. Poiché hanno perso o guadagnato uno o più elettroni rispetto all'atomo neutro, il processo di perdita/acquisizione viene detto ionizzazione.

Lavoro muscolare: perché avvenga la contrazione muscolare occorre energia e per questo viene scissa una molecola presente nelle fibre muscolari denominata ATP (adenosintrifosfato). L'ATP libera energia chimica che si trasforma in lavoro meccanico che nel muscolo non è altro che lo scivolamento di una molecola proteica – actina (la cui forma è a filamento) su un'altra proteina – miosina (anch'essa un filamento). Dalla combustione di zuccheri, grassi e proteine (più raramente) con l'ossigeno viene prodotto ATP.



Reda Rubrica Nutrizionista



Materia: La materia è formata da particelle elementari, chiamate atomi: in natura ne esistono un centinaio di tipi, e ognuno di essi ha struttura e proprietà differenti. Quando gli atomi si combinano fra loro si generano delle molecole.

Molecola: La molecola è la più piccola parte di una sostanza capace di esistenza fisica indipendente e nella quale si conservano inalterate le proprietà chimiche e la composizione del composto a essa corrispondente.

La composizione chimica di una molecola viene indicata dalla sua formula chimica, che indica la composizione qualitativa e quantitativa della molecola, utilizzando i simboli chimici degli elementi che ne fanno parte. Le molecole possono essere costituite da atomi tutti uguali fra loro, formando quelle che vengono definite le sostanze semplici (ad esempio N₂ (azoto), O₂ (ossigeno) e S₈ (zolfo)), mentre le molecole costituite da atomi diversi sono caratteristiche delle sostanze composte (ad esempio H₂O (acqua), C₁₂H₂₂O₁₁ (zucchero) e H₂SO₄ (acido solforico)).

TIPI DI MOLECOLE:

- La **MOLECOLA ORGANICA O BIOLOGICA** è quella interessata nelle trasformazioni chimiche e chimico-fisiche che avvengono negli organismi; quindi quella riconducibile a quattro tipi di principale: proteine, carboidrati, lipidi e acidi nucleici, dove è sempre presente il carbonio e i legami principali sono tra C (carbonio) e H (idrogeno).
- La **MOLECOLA INORGANICA** indica tutte quelle molecole che contengono tutti gli elementi, tranne uno (il carbonio)
- **MACRO-MOLECOLA** è una molecola complessa e contenente più elementi.
- **MICRO-MOLECOLA** è una molecola semplice.



Ricetta Afrodisiaca

Aragosta alla Vahiné.

I primi esploratori sbarcati in Polinesia, rimasero incantati dall'accoglienza che questi popoli riservarono loro.

Uno di questi, Etienne Marchand, nel 1791 annotava nel suo diario: "Un gran numero di giovani belle e attraenti ci vennero incontro con le loro canoe. I loro sguardi e gesta lasciavano ben pochi dubbi sulle loro intenzioni che vennero poi confermate dai loro uomini che fungevano da interpreti".

Erano bellissime donne dalla pelle chiara, dai lunghi capelli neri cinti da corone di fiori, vestite solo di un gonnellino di fibre di cocco, che venivano incontro a questi stranieri cantando dolcissime canzoni, ballando il tamuré e cingendo il loro collo con collane di fiori multicolori.

Per queste vahiné non c'era niente di male nel donarsi completamente a loro. Sceglievano il compagno in un modo molto buffo: lo prendevano in braccio e se questo preliminare era da esse gradito, lo portavano nel loro faré.

Circondati da una natura meravigliosa, con donne splendide il cui unico scopo era di farli felici, questi poveri marinai ritornavano in patria molto a malincuore. Fra le tante cose che ricordavano con pungente malinconia c'era un piatto che le vahiné preparavano per ritemprarli dopo una giornata particolarmente felice... in tutti i sensi.

Ingredienti.

Per 2 persone

1 aragosta di circa 1 kg.

2 tazze e mezzo di succo di lime (va bene il limone)

1 cucchiaio di erbe polinesiane finemente tritate (va bene il prezzemolo)

Salsa Tabasco

Procedimento.

Se non avete la vostra vahiné a preparavela, chiedete al vostro pescivendolo di togliervi dal guscio la polpa di una bella aragosta.

Una volta a casa, ponetela in un piatto fondo coprendola completamente con il succo di lime.

Aggiungete le erbe e mettete in frigo per 12 ore fino a quando l'aragosta sarà completamente cotta dal succo di lime.

Al momento di servirla, tagliatela a fettine e aggiungete il tabasco a piacere.

Un'ottima idea è quella di preparare il piatto al mattino presto in modo che sia pronto alla sera.





Cucine dal Mondo...

La Cucina Messicana

Il Messico ha caratteristiche geologiche simili a quelle del Nord America e un clima affine a quello degli stati degli Stati Uniti meridionali. Il clima sarebbe tropicale, ma è mitigato dall'elevata altitudine, superiore ai 1000 metri nell'80% del territorio. La canna da zucchero, il cacao e le colture dei frutti tropicali sono diffuse nelle zone calde, mentre nelle zone temperate si coltiva il mais, cereali, legumi e ortaggi. La cucina messicana e i prodotti tipici. La cucina messicana è la risultante della fusione tra antiche tradizioni indigene e gli apporti della colonizzazione spagnola. Quest'ultima ha portato il riso, il maiale e la tecnica della

frittura, sconosciuta alle popolazioni precolombiane.

Il mais è l'alimento più importante in assoluto e rappresenta anche il mezzo con cui mettersi in contatto con le divinità. Il mais viene trattato tradizionalmente con acqua di calce, operazione che attiva la molecola della niacina (la vitamina PP) evitando così l'insorgenza della pellagra, malattia molto diffusa nel nord Italia tra le popolazioni rurali che si nutrivano prevalentemente con polenta di mais.

La tortilla è l'alimento della cucina messicana più conosciuto all'estero: si abbina con i frijolitos, i fagioli, che ne elevano il potere nutritivo completando il pool aminoacidico e aumentando il valore biologico delle proteine. Il peperoncino è l'al-



Cucine dal Mondo...

tro elemento fondamentale nella dieta dei messicani, se ne coltivano più di cento varietà. Tra i piatti di carne sono preferiti gli stufati, a base di pollo, tacchino e maiale; molto diffusi anche i piatti di pesce. Tra i frutti, ricordiamo l'avocado oltre alla banana, l'ananas e la papaia che vengono utilizzati sia per preparazioni dolci che salate. Le bevande più diffuse sono la birra (cerveza); e il mezcal e la tequila, entrambi ricavati dall'agave. I piatti tipici della cucina messicana. Guacamole: è una purea di avocado aromatizzata con cipolla, pomodoro, coriandolo, limone, tabasco e panna acida. Aguacates rellenos: avocado ripieni con una farcia fatta con uovo sodo, cipolla, sedano, lattuga, tonno, e maionese. Chili con carne: piatto

tipico della cucina messicana e tex-mex, è uno stufato di carne di manzo con fagioli, pomodoro, peperoncino e cumino, serviti con tortillas e guacamole. Tortillas: il tipico pane messicano, si prepara con farina di mais e frumento in parti uguali, si mescola con acqua per formare un impasto che va diviso a palline di 30-40 gr. successivamente stese fino a formare un disco sottilissimo che va cotto su piastre roventi appena unte.





Le Stelle DELLA GIO SERVICE





Le Stelle DELLA GIO SERVICE





Chef d'Autore

Gnocchetti alla Fonduta

Ingredienti.

Pepe

Burro 60 gr.

Fontina 150 gr.

Latte 1/2 bicchieri

Sale

Tuorlo 1 numero

Tartufo bianco 20 gr.

Farina di granoturco 300 gr.

Preparazione

- 300 gr. di farina gialla macinata fine

- 150 gr. di fontina

- 1 tuorlo

- 1 bicchiere e 1/2 di latte

- 60 gr. di burro

- 20 gr. di tartufo bianco

- sale

- pepe

La ricetta in 5 mosse

1) Eliminate la crosta alla fontina, tagliatela a dadini e lasciatela macerare per circa 1 ora in una ciotola, immersa in 1/2 bicchiere di latte freddo.

2) Portate a ebollizione 1 l di acqua salata con il restante latte, versate a filo la farina gialla e mescolate accuratamente con una frusta manuale, in modo che non si formino grumi. Fate cuocere la polenta per circa 30 minuti, senza mai smettere di mescolare. 3) Stendete la polenta ormai cotta su un piano da lavoro in marmo (o una teglia da forno), aiutandovi con una spatola, regolandola allo spessore di 1,5 cm. Lasciatela raffreddare, poi, con un bicchierino cilindrico, ricavate tanti gnocchetti e

suddivideteli in 4 porzioni, bagnandoli con 30 g di burro fuso.

4) Fate fondere a bagnomaria il burro rimasto, aggiungete la fontina scolata e 3 cucchiai del suo latte di infusione. Lasciate sciogliere lentamente il formaggio, mescolando spesso con un cucchiaio di legno, quindi incorporate al composto il tuorlo e profumate con il pepe.

5) Versate la fonduta sugli gnocchi, trasferite le porzioni in forno preriscaldato a 200 °C e fate cuocere per 8 minuti. Servite gli gnocchi in tavola ben caldi, con le lamelle di tartufo affettate al momento.

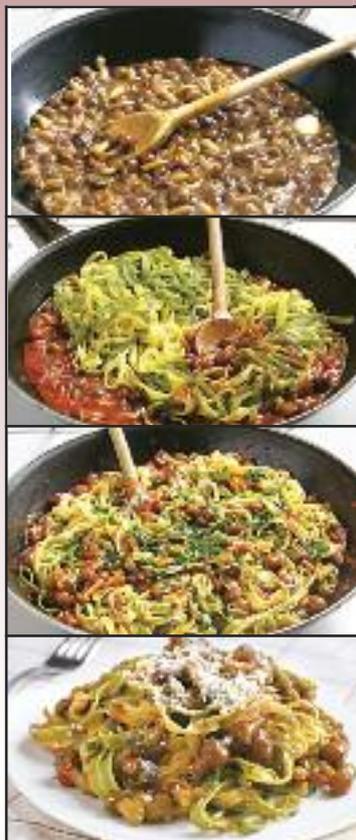
BUONO A SAPERSI Lasciate raffreddare la polenta nel frigo per 30 minuti.

Gli gnocchi terranno meglio la cottura.





Chef D'autore



Tagliatelle Paglia e Fieno ai Funghi

Ingredienti

Pepe
Aglio 1 spicchio
Funghi chiodini 450 gr.
Olio di oliva extravergine 4 cucchiaino
Parmigiano 20 gr.
Pasta di semola 250 gr.
Prezzemolo
Sale
Pomodoro polpa 200 gr.

Preparazione
450 g di funghi chiodini surgelati,
1 spicchio d'aglio,
4 cucchiaini di olio extravergine d'oliva,
200 gr. di polpa di pomodoro,
prezzemolo,
250 gr. di tagliatelle paglia e fieno,
20 gr. di Parmigiano grattugiato,
sale e pepe



- Cuoci le tagliatelle al dente. Nel frattempo, dora l'aglio in una padella, con l'olio, per 1 minuto. Quando sfrigola, aggiungi i funghi.
- Lascia insaporire i funghi 2 minuti. Poi, versa il pomodoro, regola di sale e di pepe e fai cuocere per 3 minuti. Unisci la pasta.
- Rigira le tagliatelle con il condimento un paio di volte. Poi, spegni il fuoco e ri-finisci con il prezzemolo fresco tritato a piacere.
- Distribuisci la pasta nei piatti. Cospargi con una bella manciata di Parmigiano grattugiato e servi tutto ancora ben caldo.



Un... due... tre...Cucina!!!



GNOCCHETTI SARDI CON RICOTTA E LIMONE

Ingredienti per 4 persone:

3 etti di gnocchetti sardi, 20 grammi di burro, 1 limone, mezzo chilo di ricotta fresca, 8 foglie di salvia fresca, 4 cucchiaini di pecorino grattugiato, peperoncino in polvere, 4 cucchiaini di olio extra vergine di oliva, sale.

Preparazione:

Mentre la pasta cuoce asportare la buccia gialla del limone e tagliarla a filetti. Mettere in una padella grande il burro, la salvia e i filetti di limone e rosolare a fiamma bassa per circa 5 minuti. Aggiungere la ricotta e 1 mestolo di acqua di cottura della pasta e mescolare.

Scolare la pasta al dente, versarla nella padella e mescolare con cura per qualche minuto. Allontanare dalla fiamma, aggiungere il formaggio grattugiato, l'olio, una presa di peperoncino e mescolare nuovamente. Distribuire gli gnocchetti sardi con ricotta e limone nei piatti individuali

e

BIS DI ORECCHIETTE FRESCHE CON GORGONZOLA E PESTO

Ingredienti per 4 persone:

6 etti di orecchiette fresche, 1 etto di gorgonzola dolce, 20 grammi di burro, 1 etto di pesto pronto, 1 decilitro di panna fresca, 3 cucchiaini di olio di oliva, 4 cucchiaini di parmigiano, 8 gherigli di noce.

PREPARAZIONE:

Portare ad ebollizione l'acqua per la pasta. Mentre la pasta cuoce preparare in 2 padelle i condimenti. In una sciogliere il gorgonzola a fiamma bassa, unendo il burro e 1 mestolino dell'acqua di cottura della pasta. Nell'altra padella versare il pesto e un mestolino di acqua di cottura della pasta. Scolare le orecchiette al dente e dividerle nelle due padelle.

Mescolare con cura. Aggiungere l'olio e il parmigiano al condimento con il pesto e distribuire una porzione nei singoli piatti.

Aggiungere la panna e decorare con le noci tritate grossolanamente alle orecchiette con il formaggio. Suddividere nei singoli piatti e servire subito.



Un... due... tre...Cucina!!!



MEZZI TORTIGLIONI CON NOCI PATATE E PECORINO.

Ingredienti per 4 persone:

3 etti e mezzo di mezzi tortiglioni, 4 patate, paprika dolce, 1 spicchio di aglio, 50 grammi di noci sgusciate, 1 cucchiaino di pesto, 1 etto di pecorino grattugiato, 4 cucchiaini di olio, sale.

Preparazione:

Portare ad ebollizione in una pentola abbondante acqua. Sbucciare le patate, tagliarle a tocchetti e versarle nella pentola non appena l'acqua bolle. Dopo 10 minuti aggiungere la pasta e mescolare.

Rosolare l'aglio sbucciato, ma intero, in una padella grande con l'olio, a fiamma bassa. Togliere l'aglio dalla padella. Scolare la pasta e le patate, lasciandole un pò umide. Versarle in padella. Aggiungere il pesto, le noci tritate grossolanamente e il pecorino. Mescolare con cura. Suddividere le porzioni nei piatti individuali e cospargerle con un pizzico di paprika.

MEZZE PENNE DEL BRIGANTE

Ingredienti per 4 persone:

3 etti di mezze penne, 1 cavolfiore piccolo, 2 cipolle, 6 etti di polpa di pomodori pelati e tagliati a cubetti, 1 peperoncino piccante, 6 cucchiaini di pecorino grattugiato, 4 cucchiaini di olio, sale.

PREPARAZIONE:

Tritare le cipolle e rosolarle con il peperoncino e l'olio a fiamma bassa per 10 minuti. Unire i pomodori, un pizzico di sale e mescolare. Proseguire la cottura per 20 minuti, mescolando di tanto in tanto.

Pulire il cavolfiore e dividerlo in cimette. Portare ad ebollizione abbondante acqua salata per la cottura della pasta. Versare le cimette di cavolfiore nell'acqua in ebollizione e dopo 10 minuti versare anche le mezze penne.

Scolare pasta e verdura, versarla nella padella della salsa di cipolle e pomodori, dopo aver eliminato il peperoncino, e mescolare con cura. Lontano dalla fiamma aggiungere il pecorino e mescolare nuovamente. Distribuire le mezze penne nei piatti e servire. E' una ricetta tipica Calabrese.





Un... due... tre...Cucina!!!



TROFIE DELLE CINQUE TERRE

Ingredienti per 4 persone:

Mezzo chilo di trofie fresche (specialità di pasta ligure), 2 patate, 4 cucchiai di pesto già pronto, 2 cucchiai di pinoli, 4 cucchiai di parmigiano grattugiato, 8/10 foglie di basilico fresco, 4 cucchiai di olio, sale.

PREPARAZIONE:

Portare ad ebollizione l'acqua per la pasta. Sbucciare le patate, tagliarle a cubetti e versarle nell'acqua in ebollizione, aggiungendo un pizzico di sale. Attendere che ritorni il bollore e versare la pasta. In una padella grande versare il pesto e diluirlo con un mestolino di acqua di cottura delle trofie.

Scolare la pasta e versarla nella padella del pesto, mescolando con cura.

Spegnere la fiamma, aggiungere i pinoli, l'olio, il parmigiano e le foglie di basilico spezzettate. Mescolare, distribuire le trofie nei piatti e servire subito.

ZITI ALLA CREMA DI PORCINI

Ingredienti per 4 persone:

3 etti di ziti, 2 spicchi di aglio, 20 grammi di porcini essiccati, 1 peperoncino, mezzo mazzetto di prezzemolo, 1 bicchiere di vino bianco secco, 1 etto di panna da cucina, 20 grammi di burro, 4 cucchiai di parmigiano grattugiato, 4 cucchiai di olio, sale, pepe.

PREPARAZIONE:

Mettere a mollo i funghi in acqua tiepida per un quarto d'ora. Tritare l'aglio e il prezzemolo e rosolarli in una padella grande. Sgocciolare i funghi, tritarli grossolanamente, versarli in padella e rosolare per qualche minuto.

Aggiungere il vino bianco e fare evaporare a fiamma vivace. Proseguire la cottura per altri 10 minuti a fiamma bassa, aggiungendo un pizzico di sale e una presa di pepe. Cuocere la pasta al dente, scolarla e versarla nella padella dei funghi e mescolare con cura.

Aggiungere il burro, la panna e il parmigiano. Spegnere la fiamma, mescolare nuovamente. Suddividere le porzioni nei piatti individuali e servire gli ziti ben caldi.





Un... due... tre...Cucina!!!



PENNETTE BRACCIO DI FERRO

INGREDIENTI:

Pennette circa 80 grammi a persona, mezzo chilo di spinaci surgelati, un peperoncino, aglio, pinoli, formaggio grattugiato, scamorza affumicata, olio.

PREPARAZIONE:

Mettere gli spinaci in una pentola coperta a fiamma bassa, senza condimento. Non appena scongelati aggiungere un po' di olio, il peperoncino e l'aglio intero (da eliminare quando inizia ad imbiancire).

Appena pronti gli spinaci condire le penne, aggiungendo parmigiano, una manciata di pinoli, la scamorza tagliata a cubetti, e un filo di olio crudo.

TRIPOLINE CON CARCIOFI E PROVOLONE

Ingredienti per 4 persone:

3 etti e mezzo di tripoline, 5 carciofi, mezzo mazzetto di prezzemolo, 1 spicchio di aglio, il succo di 1 limone, 1 bicchiere di vino bianco

secco, 1 peperoncino, 3 cucchiaini di olio, 2 etti di provolone tagliato a cubetti, sale, pepe nero, paprika dolce.

PREPARAZIONE:

Pulire i carciofi, tagliando il gambo e levando le foglie esterne, più dure. Tagliare la parte superiore a circa 3/4 dell'altezza. Tagliarli prima a metà, poi in piccoli quarti ed asportare il fieno. Metterli a bagno in una ciotola con acqua fredda e il succo di limone, man mano che si preparano.

Scaldare in un tegame l'olio, aggiungere aglio e prezzemolo finemente tritati e il peperoncino. Versare i carciofi e rosolare per qualche minuto. Aggiungere il vino e lasciar evaporare a fiamma alta e poi proseguire la cottura a fiamma moderata per altri 10 minuti, aggiungendo un pizzico di sale e una presa di pepe. A fine cottura eliminare il peperoncino. Cuocere le tripoline al dente, scolarle, versarle nella padella dei carciofi e mescolare con cura. Lontano dalla fiamma aggiungere i cubetti di provolone e mescolare nuovamente. Distribuire le tripoline nei piatti, cospargerle con un pizzico di paprika e servire.





Un... due... tre...Cucina!!!



AGNELLO AGLI ASPARAGI

INFORMAZIONI:

4 persone
385 Kcal a porzione
difficoltà facile
pronta in 45 minuti
ricetta light

INGREDIENTI

1 Kg di asparagi
2 scalogno
4 cucchiaini d'olio extravergine di oliva
pepe
500 ml di brodo vegetale
sale
600 g di polpa di agnello
4 spicchi d'aglio
2 rametti di rosmarino
mezzo bicchiere di vino bianco

PREPARAZIONE

Lavare accuratamente gli asparagi sotto acqua corrente, rimuovere la parte bianca del gambo, raschiarli con un coltello non troppo affilato facendo molta attenzione a non toccare le punte, fragili e delicate. Tagliare i primi 2-3 cm di punta ed af-

fettare il gambo nello spessore di mezzo centimetro di spessore.

Scaldare il brodo.

Mettere in una padella lo scalogno tritato finemente, metà olio e farlo ben dorare su fiamma vivace.

Unire gli asparagi, una grattugiata di pepe e far cuocere per qualche minuto a fiamma vivace.

Unire un mestolo di brodo vegetale, coprire e cuocere a fiamma media per 10 minuti circa. Se il fondo di cottura dovesse asciugarsi troppo unire altro brodo vegetale.

A fine cottura regolare di sale.

Nel frattempo ridurre la polpa di agnello a cubetti facendo molta attenzione a che non ci siano piccole ossicine.

Mettere in un'altra padella il restante olio, l'aglio spellato e farlo dorare su fiamma vivace. Unire l'agnello, il rosmarino ben lavato e tamponato con carta da cucina, e cuocere per qualche minuto a fiamma vivace. Unire il vino, abbassare la fiamma e cuocere per 15-20 minuti a fuoco basso. Trascorso il tempo indicato alzare la fiamma, far ben rosolare, unire gli asparagi, mescolare e lasciar insaporire qualche minuto, quindi regolare di sale e servire con un'abbondante macinata di pepe.





Un... due... tre...Cucina!!!



CARPACCIO DI BRESAOLA RADICCHIO E NOCI

INFORMAZIONI:

4 persone
315 Kcal a porzione
difficoltà facile
pronta in 20 minuti
ricetta light
si può preparare in anticipo
si può mangiare fuori

INGREDIENTI:

400 g di bresaola
4 cucchiaini d'olio extravergine di oliva
1 limone
pepe
2 radicchio rosso tardivo
8 noci

PREPARAZIONE:

Dividere la bresaola in due piatti piuttosto grandi, in modo da poterla stendere. In una ciotola formare un'emulsione con l'olio e qualche goccia di succo di limone. Con un pennello da cucina ungere la bresaola. Cospargere con una macinata di pepe. A parte affettare il radicchio in tocchetti di 3-4 centimetri, lavarli ed asciugarli con una centrifuga da insa-

lata o tamponandoli con uno strofinaccio pulito. Schiacciare le noci e selezionare i gherigli, da spezzettare grossolanamente. Mettere sulla bresaola il radicchio, le noci e servire.

CARAMELLE MARGHERITA

INFORMAZIONI:

4 persone
380 Kcal a porzione
difficoltà facile
pronta in 30 minuti
ricetta light

INGREDIENTI

16 pomodorini
16 fettine sottili di manzo
(250 g circa)
origano
16 mozzarelline ciliegia
sale pepe
1 rametto di rosmarino
4 cucchiaini d'olio extravergine
di oliva
4 spicchi d'aglio





Un... due... tre...Cucina!!!

PREPARAZIONE

Lavare i pomodorini, tagliarli a metà e svuotarli.

Tagliare le fettine di carne a metà.

Mettere in un piattino una manciata di origano e passarvi rapidamente le mozzarelline.

Salare e pepare mozzarelle, pomodorini e carne.

Prendere un mezzo pomodorino, mettervi sopra una mozzarellina, ricoprire con l'altra metà, porre il pomodorino così composto al centro della fettina di carne, arrotolare e fermare le estremità con un po' di spago annodato.

Procedere allo stesso modo per tutte le fettine.

Lavare il rosmarino, selezionarne le foglie e tritarle con la mezzaluna su un tagliere.

In una padella mettere l'olio, l'aglio spelato e farlo dorare a fiamma vivace. Tenere la padella fuori fuoco per un minuto, unire una manciata di rosmarino tritato e la carne.

Rimettere la padella sul fuoco e far saltare vivacemente la carne per qualche minuto, finché non sarà cotta. Generalmente occorrono 4-5 minuti, ma dipende molto dallo spessore della fettina. Controllare la zona dove si è annodato lo spago verificando che sia cotta prima di ritirarle.

Salare in superficie e servire immediatamente.

PANDOLCE AI SEMI E AGLI AROMI

Tempo di Cottura

1 ora + lievitazione + 1 ora cottura

Attrezzatura

stampo a ciambella, pennello da cucina

INGREDIENTI

50 gr. di albicocche secche

40 gr. di mandorle pelate

2 cucchiaini di semi di sesamo

1 cucchiaino di semi di papavero

1 cucchiaino di semi di lino

1 cucchiaino di semi di girasole

1 bicchiere di maraschino

1 uovo

miele

Per la pasta

400 gr. di farina, 150 gr. di burro

40 gr. di zucchero, 10 gr. di lievito di birra, 3 uova, sale

PREPARAZIONE

Preparate la pasta. Sciogliete il lievito con un paio di cucchiaini di acqua tiepida e aggiungetevi una punta di zucchero. Unite al lievito così sciolto 250 gr di farina e impa-



Un... due... tre...Cucina!!!

state fino a ottenere un panetto che lascerete lievitare per circa 2 ore nel vano di cottura del forno. Quando il suo volume sarà raddoppiato lavorate nuovamente il panetto e, a parte, sbattete 2 uova intere e 1 tuorlo aggiungendovi la farina rimasta. Unite quest'ultimo composto al panetto e lavorate bene incorporando lo zucchero, un pizzico di sale e il burro ammorbidito a temperatura ambiente.

Otterrete una pasta leggermente appiccicosa che metterete a lievitare per circa 2 ore nel vano di cottura del forno. Nel frattempo, tagliuzzate le albicocche secche e bagnatele con il maraschino. Tritate le mandorle. Quando la pasta avrà terminato di lievitare per la seconda volta, incorporatevi le albicocche ben scolate, le mandorle spezzettate e i 4 tipi di semi, di cui terrete da parte un paio di cucchiari per la decorazione.

Quando tutti gli ingredienti saranno ben amalgamati, versate il tutto in uno stampo a ciambella rivestito di carta forno. Pennellate il dolce con un po' di miele, decoratelo con i semi e pennellate di nuovo con un uovo sbattuto. Cuocete per 1 ora nel forno preriscaldato a 200 gradi, avendo l'avvertenza di coprire il dolce con un foglio di carta d'alluminio per i primi 20 minuti.

A piacere, guarnite con panna.

PERE COTTE IN SCIROPPO DI FRAGOLINE

Tempo di Cottura

1 ora e 20 minuti

Attrezzatura

detorsolatore, frullatore, piatto da portata



INGREDIENTI:

4 pere, 1 cestino di fragoline, 100 gr. di zucchero, 200 ml di vino rosso, 1 stecca di cannella, 3 chiodi di garofano, 3 cucchiari di miele, 1 limone non trattato, acqua

PREPARAZIONE

Prendete due pentole.

Nella prima, mettete le pere sbucciate e detorsolate, che bagnerete con il vino rosso e a cui aggiungerete il miele e le spezie tritate. Coprite la frutta con l'acqua, portate a ebollizione e fate cuocere per 15 minuti avendo cura di mescolare di tanto in tanto perché non si attacchi al fondo. Scolate le pere. Nella seconda pentola, mettete le fragoline e lo zucchero, 2 bicchieri colmi d'acqua e il succo di limone filtrato. Aggiungete poi un po' di scorza di limone grattugiata. Portate a ebollizione lasciando cuocere per circa 20 minuti. Frullate le fragoline con il loro fondo di cottura lasciando che questo si addensi. Servite le pere con lo sciroppo di fragoline, decorando il tutto con la scorza di limone grattugiata.





Alimentazione e Sport

La Regola Principale è molto Semplice:

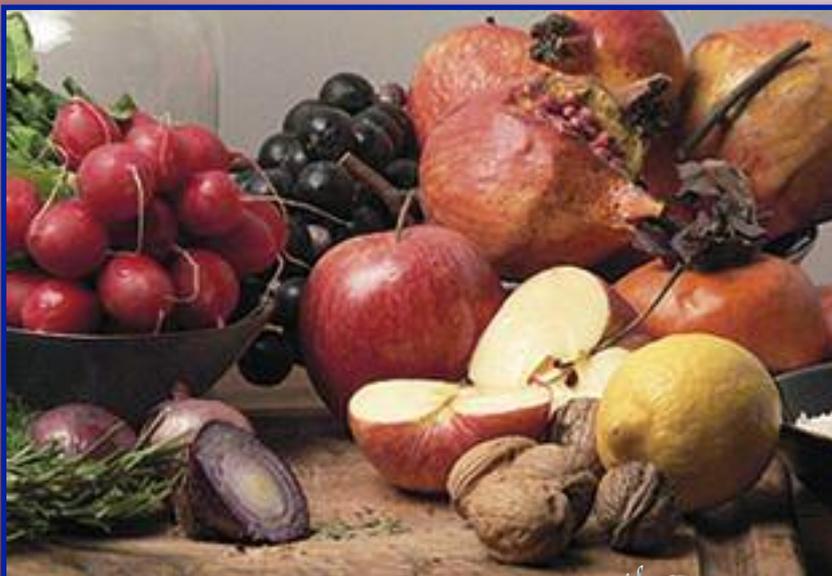
*Non esistono alimenti che possono far vincere una gara,
ma esistono molti alimenti che possono farla perdere.*

Partendo da questo assunto è necessario crearsi una consapevolezza alimentare, e prendere confidenza con pochi concetti generali che è utile conoscere per impostare una corretta alimentazione, in relazione agli sforzi fisici da sostenere.

Dobbiamo innanzitutto ricordare che tutto ciò che introduciamo nel nostro organismo, deve servire contemporaneamente:

- come benzina (le calorie),
- come protezione (vitamine, minerali, fibre, antiossidanti),
- per la regolazione termica (l'acqua delle bevande e quella contenuta nei cibi),
- per la continua manutenzione dei pezzi usurati (le proteine con i loro aminoacidi essenziali che permettono il continuo rinnovamento dei tessuti).

I giornali e la televisione parlano spesso di diete e di alimentazione, se ne parla molto anche in ambiente sportivo ma, per un motivo o per un altro, non tutti hanno le idee chiare e spesso si tramandano vecchie nozioni popolari non condivise dalla scienza moderna.





Alimentazione e Sport

Il motore umano ha bisogno di una miscela di macronutrienti (carboidrati, proteine, grassi) con dei rapporti percentuali preferenziali per funzionare al meglio.

Allora, precisiamo subito quale debba essere la miscela più opportuna per qualsiasi essere umano (sedentario o sportivo non fa poi molta differenza, se non per la minore o maggiore quantità di miscela, mentre la sua composizione percentuale è simile).

Almeno il 50-60% delle calorie che occorrono a ciascuno di noi deve provenire dal gruppo dei carboidrati, non più del 30% dal gruppo dei grassi ed il restante 10-20% dal gruppo delle proteine.

Dato che il motore umano è molto complesso, necessita anche elementi “protettivi” (vitamine, minerali, ecc.).

Uno degli effetti dell’allenamento è l’aumento del tessuto muscolare; ma se aumenta la quantità di tessuto muscolare, aumenta il metabolismo.

I muscoli degli atleti consumano una miscela di carboidrati e lipidi che varia in percentuale a seconda degli allenamenti effettuati e dell’intensità dell’esercizio fisico: all’inizio dell’esercizio vengono consumati carboidrati, nell’esercizio prettamente aerobico i muscoli utilizzano soprattutto i grassi, mentre con il crescere dell’intensità del lavoro viene consumata una miscela sempre più ricca di carboidrati.

I Carboidrati.

La combustione del glucosio (la forma più semplice dei carboidrati che dopo la digestione passerà nel sangue) produce, nelle cellule del corpo umano, energia (4 calorie per ogni grammo di zucchero) e, come scarto facilmente eliminabile, acqua e anidride carbonica.

I carboidrati sono gli alimenti che in tutto il mondo forniscono all’uomo la base dell’alimentazione, ovvero almeno la metà delle calorie che occorrono, ogni giorno, per pagare la spesa di essere vivi e quella, molto più costosa, di muoversi e di correre.

Dove si trovano i carboidrati?

Soprattutto negli alimenti vegetali: nei cereali (pane, pasta, riso, mais, ecc.), nei legumi (fagioli, ceci, lenticchie), nei tuberi (patate), nella frutta e nelle verdure (lo zucchero ad esempio proviene dalla lavorazione della canna o delle barbabietole).

Ma anche, tra gli alimenti di origine animale, nel latte (lattosio 5 g per 100 g di latte) e, logicamente, nel miele. Nelle bibite (spremute, coca-cola, chinotti, ecc.) e più ancora nei dolciumi!





Alimentazione e Sport

Zuccheri semplici e zuccheri complessi.

La distinzione dei carboidrati in “semplici” e “complessi” riguarda la velocità di assimilazione, cioè il tempo che impiegheranno per essere digeriti e quindi “smontati” e ridotti a molecole elementari (glucosio, fruttosio e galattosio) capaci di oltrepassare la parete intestinale e di entrare nel sangue.

Sono complessi, e perciò più lenti nella digestione, i carboidrati dei legumi, della pasta, del pane o del riso (tutti ricchi di amido, una molecola molto lunga e complessa che i nostri enzimi debbono accorciare nella digestione).

Sono considerati carboidrati semplici e di rapido assorbimento quelli del miele o dello zucchero (saccarosio) con cui dolcifichiamo il caffè, quelli della frutta o delle spremute.

L'indice glicemico segnala con quale rapidità l'organismo metabolizza un alimento, basato su una scala in cui il glucosio puro ha un valore di 100.

Gli alimenti con un indice alto (come il pane e i cereali che si consumano a colazione) vengono digeriti più alla svelta e fanno sentire prima la sensazione di fame, mentre quelli con indice più basso bruciano lentamente e provocano un più duraturo senso di sazietà. Inoltre aggiungendo fibre a ogni pasto (verdure), si rallenterà la risposta glicemica dell'organismo.

Gli alimenti con un indice glicemico alto in pratica fanno produrre all'organismo più insulina; questo ormone toglie di mezzo gli zuccheri dal sangue facendoli entrare nelle cellule e riduce la lipolisi, provocando una minore disponibilità di acidi grassi liberi: l'abbassamento della glicemia crea la sensazione di fame.

Quindi la cosa ideale sarebbe mangiare carboidrati complessi, che sono spesso quelli con indice glicemico più basso, per non rischiare una precoce insorgenza della sensazione di fame.

Il fruttosio contenuto nella frutta provoca una risposta insulinica molto bassa, non solo non riduce il livello degli acidi grassi circolanti, ma anzi ne favorisce l'utilizzazione, risparmiando così una parte delle scorte muscolari di zuccheri, rappresentate dal glicogeno.

In passato, molti sportivi utilizzavano una dieta dissociata per incrementare le scorte di glicogeno muscolare nel giorno della gara: dopo un allenamento massimale, in grado di eliminare le scorte di glicogeno muscolare, seguivano tre giorni di dieta solo grassi e proteine ed altri tre di assunzione solo di carboidrati.



Vero o falso ?



Vero o falso ?

Districhiamoci fra i modi di dire sull'alimentazione.

Due banane sono l'equivalente di una bistecca.

Falso:

Avete bisogno di almeno 12 o 14 banane per avere i 100g di proteine contenute in una bistecca.

Il purè è il modo migliore per digerire le patate.

Falso:

Mangiare le patate sotto forma di purè vuol dire non masticarle e non impregnarle con la saliva perciò non sono facilmente digeribili. Quindi non date purè ai vostri bambini o alle persone anziane.

Le patate lasciate maturare all'aria sono buone per la salute.

Falso:

Non ci sono stati casi di intossicazione con le patate in questione, ma solo se prendete le giuste precauzioni per rimuovere tutti i germi e le zone verdastre sulle patate, perciò in realtà ci sono maggiori rischi per la salute. La sostanza responsabile di questo è la Solanina un componente che si sviluppa sotto la buccia dei tuberi esposti all'aria, sole e umidità.

La cena deve essere il pasto più leggero della giornata, vero o falso?

Vero:

Un antico proverbio recita: "colazione da re, pranzo da principe e cena da poverello" proprio per sottolineare come il nostro organismo trovi più difficoltoso smaltire gli alimenti consumati a fine giornata che, se molto sostanziosi, rischiano di restarci "sui fianchi".

Le bibite gassate fanno ingrassare, vero o falso?

Vero:

Bibite come la Fanta, la Coca Cola e la Sprite fanno ingrassare perché, oltre a favorire il gonfiamento dello stomaco a causa dell'aria, contengono una grande quantità di zuccheri.



Dieci regole d'oro per...

Dieci regole d'oro per un'alimentazione corretta:

I principi di base per un'alimentazione giusta ed equilibrata, non trascura di certo il piacere della buona tavola e il rapporto psicologico con il cibo. Ma nella prevenzione del sovrappeso e delle malattie legate a cattive abitudini alimentari è meglio imparare alcune regole generali e seguirle.

Il cibo rappresenta il punto focale della nostra vita ed è ampiamente dimostrato come una corretta alimentazione sia un fondamentale fattore di salute. È necessario quindi essere consapevoli che al cibo va dato il giusto ruolo e questo sarà possibile attraverso l'educazione alimentare e la consapevolezza di cambiare o migliorare, se sbagliate, le proprie abitudini alimentari.

Queste Le Regole Di Base:

1 A Colazione: Latte o Yogurt o spremuta di agrumi con cereali o bisco.



Pranzo: Piatto unico di pasta o riso o legumi;

Cena: Carne o pesce con contorno di verdure, olio extra vergine di oliva come condimento.



...un'alimentazione corretta

2 Spuntini:

A base di frutta o yogurt; no a spuntini calorici (tramezzini, stuzzichini, snacks...); se durante la giornata viene fame, bene carote, finocchi... o magari un altro frutto.



3 Preparare:

Una lista della spesa e comprare solo ciò che serve.

4 Leggere le etichette sulle confezioni per conoscere gli ingredienti:

il contenuto di nutrienti, calorie (Kcal) e data di scadenza dei prodotti.

5 Variare gli alimenti:

Scegliendo fra quelli di stagione; scegliere alimenti sani e di qualità (meglio un buon prodotto in minore quantità, piuttosto che grosse quantità di qualità scadente o di dubbia provenienza); imparare a quantificare le porzioni e a rispettarle; consumare i pasti sempre allo stesso orario.

6 Prediligere:

Metodi di cottura semplici e che limitano l'uso di condimenti; attenzione ai molti prodotti dell'industria alimentare (precotti, piatti pronti...)



7 Non mangiare mentre si cucina.

8 Portare a tavola solo ciò che si deve mangiare.

9 Sedersi a tavola e non mangiare in fretta:

Evitare di leggere o guardare la televisione.

10 Alzarsi subito da tavola e cercare di distrarsi lontano dalla cucina:

Fare una camminata, un lavoro di casa o un hobby che interessa in particolar modo.

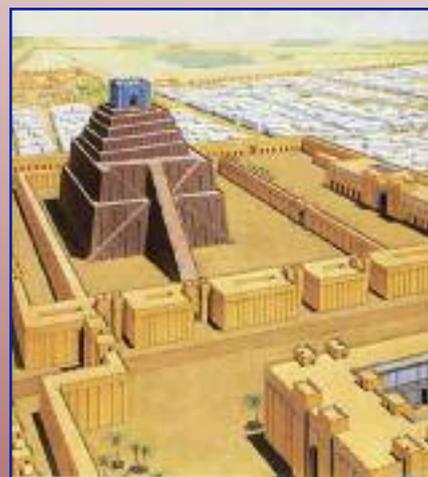
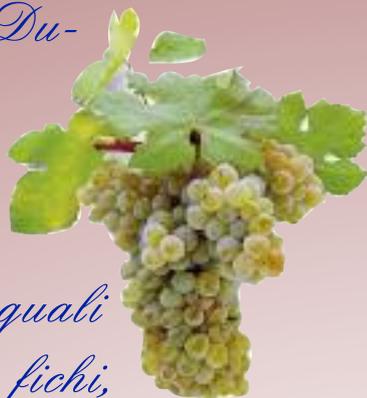


Rubrica...semiseria...di



Avv. Rosalba Padroni

Eravamo ri- l'alimentazione. Du- masti ab- rante tutto il neo- l'uomo del litico proseguì la neolitico ed raccolta dei frutti alla nascita spontanei quali della cera- ghiande, nocciole, fichi, mica con mele, prugne, ciliegie, more, quel famoso lamponi e castagne che ebbero un ruolo "tegami" ove si cuocevano cereali e non secondario nel completamento legumi. La scelta di coltivare i ce- della dieta. Ma non solo! A questo reali cambiò il regime alimentare elenco dobbiamo aggiungere qualcosa degli uomini primitivi, basato pre- di molto, molto piacevole: la vite. valentemente sulla caccia, sulla L'uomo primitivo seguiva un'ottima pesca e sulla raccolta dei frutti spon- dieta, ma certamente anche le libagioni- tanei e dei legumi selvatici. La pre- non dovevano essere da meno e, pen- senza di semi di legumi, associati ai sate, nelle fredde, gelide notti invernali cereali, fa capire che le prime comu- quanta compagnia possa avergli fatto nità agricole potevano disporre di un calice o più di buon vino. Della vite lenticchie, piselli, fave per integrare e della vinifi- cazione ab- biamo, infatti, resti risalenti al 6000-5000 a. C.,



una poco probabile “dietologa”



rinvenuti in una cucina domestica del sito neolitico di Haji Firuz, in Iran, ove in una delle sei giare trovate parzialmente interrato, vi era un deposito concrezionato giallastro. In questo sedimento furono identificati residui di acido tartarico e resina di terebinto: fu la prova dell'uso di resine vegetali come conservanti per il vino. Ma vi dico di più, sempre a tale periodo risale la scoperta del controllo della fermentazione dei cereali, alla base della tecnologia di produzione di altra bevanda inebriante: la birra!. La birra, infatti, è antica quanto la cerealicoltura quando si osservò che lasciando dei larghi contenitori con acqua

e cereali all'aperto, l'aggressione degli enzimi, che trasformano in alcool amidi e zuccheri, produceva abbastanza rapidamente una fermentazione. Dunque, abbiamo sempre pensato che l'uomo primitivo vivesse in un periodo grama, con grandi sofferenze e fatiche, ma forse dobbiamo un po' ricrederci! Infatti questi aveva a disposizione, magari in un riparo e davanti ad un bel falò, frutta, cereali, carne, vino e birra e, di certo, il tutto esente da fattori inquinanti. Siamo ancora certi che la nostra qualità di vita sia superiore? Ora andiamo a curiosare tra le abitudini alimentari di alcune grandi civiltà post-neolitiche: Babilonesi



Rubrica...semiseria...di



*Egizi ed Ebrei.
Orbene in
Mesopotamia
avreste man-
giato del cibo
lesso. I babilo-
nesi bollivano
tutto insieme in*

*uno stufato di carne con cipolla,
porri, aglio, sangue d'animali, for-
maggio fresco ed alcune piante
aromatiche. Privilegiavano come
condimento olio di sesamo o di oliva
e come dolcificanti il miele o lo zuc-
chero della frutta, mentre i sacerdoti
predicevano il futuro esaminando il
fegato di un animale sacrificato,
perché il fegato era considerato il
centro fisico e spirituale del corpo.
Gli Egizi non si cibavano di molta
carne: solo i nobili ed i faraoni man-
giavano anatre, manzo, oche, gaz-
zelle, maiali, pecore e capre, spesso
cucinate arrosto. Il Nilo permet-
teva di pescare in abbondanza: i*



*faraoni, ma anche i contadini man-
giavano tanto pesce, sotto sale, af-
fumicato ed essiccato al sole. Nei
pasti degli Egizi era presente molto
pane, fatto di farina, di frumento o
d'orzo, in tante forme: circolare,
triangolare, conico, a ciambella; per
i bambini esistevano anche pani a
forma di animali e di figure umane.
Pane, pane, pane e ... prosciutto?
No, prosciutto no!*

*Ma pane e cipolle, aglio, fagioli, lat-
tuga, lenticchie, porri, zucche, ce-
trioli, meloni, datteri e fichi. Come
dolce mangiavano mangiavano la
focaccia dolce, con frutta e miele ed
il tutto annaffiato da vino di dat-
tero e da tanta tanta birra, di
gran lunga preferita all'acqua!*

una poco probabile “dietologa”



Abbiamo testimonianze che la mitica e bellissima Cleopatra, tra un Giulio Cesare ed un Antonio, beveva volentieri la “Pa”, birra ad alta concentrazione, riservata a persone di alto lignaggio!!! Anche per il popolo della Palestina il pane era alla base dell'alimentazione. Oltre al pane lievitato veniva preparato anche un pane senza lievito, detto pane azimo. Mangiavano carne di montone, di vitello, di bue; quella di maiale no perché era proibita, in quanto la carne doveva provenire solo da certi tipi di animali: “Ogni quadrupede dallo zoccolo spaccato, dall'unghia divisa e che è ruminante, potete mangiarlo” (Lv 11,3).

Ciò vuol dire che sono escluse le carni di maiale, cavallo, cammello e coniglio. Non portavano molto spesso la carne in tavola, in compenso mangiavano, anch'essi, legumi, frutta e formaggio, con libagioni di vino ed altre bevande ricavate dalla fermentazione dell'orzo, del miele e delle mele. Un ulteriore divieto riguarda il pesce poiché si afferma, sempre nella Bibbia, (Lv 11,9) che è lecito mangiare solo le specie con pinne e squame, escludendo pertanto crostacei e molluschi. Altra regola fondamentale: “Non cuocerai un capretto nel latte di sua madre” (Dt 14,21- Es 23,19 e 34,26).

Per questo precetto biblico, nella cucina ebraica, la carne ed il latte non possono mai comparire sulla stessa tavola e nelle stesse stoviglie e l'uso dei grassi è limitato all'olio ed in parte al midollo.





I consigli dell'uomo del mistero



Una zuppa golosa.

Sfregate leggermente con uno spicchio d'olio una fetta di pane casareccio che avrete fatto tostare, appoggiatela su un piatto fondo e ricopritela con scaglie di formaggio tipo provola. Versatevi quindi la minestra di verdura fumante e buon appetito!

Conservare il pane grattugiato.

Il pane grattugiato si conserverà meglio e non prenderà odori sgradevoli se conservato in un vasetto di vetro e ricoperto da un pezzo di tela grossa, trattenuta da un elastico o da un pezzetto di spago legato intorno al vaso.

Per un buon caffè'.

Quando l'acqua nella moka, per un misterioso motivo, non riesce ad uscire, non rinunciate al vostro buon caffè': ponete la base della caffettiera sotto al getto dell'acqua fredda (bastano pochi secondi) e poi rimettetela sul fuoco. Il men che non si dica il caffè' comincerà a scorrere.

Decorazione golosa.

Una volta sfornata la crostata di albicocche, ricopritela con un trito gros-

solano di mandorle, noci, nocciole e pinoli. Spolverizzatela poi di zucchero a velo. E' da provare.

Acqua di rose casalinga.

Versate 30 grammi di petali di rosa, freschi e non appassiti, in mezzo litro di acqua distillata bollente. Lasciate raffreddare l'infuso, e quindi conservatelo nel frigorifero. Oltre che profumare delicatamente, quest'acqua serve anche per la pulizia quotidiana del viso.

Una goccia d'olio nell'acqua che bolle.

Un cucchiaino di olio nella pentola dell'acqua che bolle impedirà che questa fuoriesca dal contenitore, e se state cuocendo la pasta farà in modo che gli spaghetti non si attacchino tra loro.

Tosse secca addio.

Fate bollire per un quarto d'ora 20 grammi di foglie di borragine in mezzo litro d'acqua. Quindi bevete il preparato durante la giornata o poco prima di dormire.

Il porta ombrelli

Affinchè si raccolga l'acqua gocciolante degli ombrelli, in un giorno di pioggia, senza che si formi un pozza all'interno del porta ombrelli, proteggete il fondo con uno strato di spugnette o con un panno per i pavimenti. Ricordatevi però di togliere poi gli stracci per evitare che si formi del cattivo odore, della muffa o addirittura che arrugginisca il contenitore se è di metallo.

Patate per lavare la lana.

Lasciate in infusione due patate grattugiate in un litro d'acqua tiepida per



I consigli dell'uomo del mistero

un'ora. Filtrate e usate il liquido ottenuto per lavare i capi in lana. Così facendo non avrete mai problemi di infeltrimento.

Avanzi: ecco le frittelle.

Gli avanzi di salumi ma anche quelli di pesce, una volta ben sminuzzati, si possono poi impastare con uova, mollica di pane e formaggio. Il composto deve risultare piuttosto morbido: se fosse necessario, aggiungete perciò qualche cucchiaino di latte e un altro uovo. L'impasto va poi fatto friggere a cucchiaiate in abbondante olio bollente. Le frittelle così ottenute sono veramente buone, nutrienti e saporite.

Mollica per rinnovare.

Raso bianco e pelliccia torneranno come nuovi se sfregati con della mollica di pane raffermo.

Per tutte le amanti del lavoro a maglia.

Se lavorate un capo di cotone, tenete presente che al primo lavaggio con ogni probabilità si restringerà. Per evitare sorprese, fate prima un campione di 10 centimetri per 10 e calcolate il numero di maglie e di ferri contenuti. Lavatelo seguendo le istruzioni sulla fascetta o il vostro abituale metodo di lavaggio e lasciatelo asciugare perfettamente. A questo punto, misurate nuovamente il campione e calcolate la differenza, per eseguire il capo nelle giuste dimensioni.

Arancia candita fatta in casa.

Sbucciare le arance senza staccare la pellicina bianca e, per una notte, lasciate macerare le bucce tagliate a

dadini in un recipiente colmo d'acqua. Scolatele, versatele in una casseruola con una quantità di zucchero pari al loro peso e fatele bollire finché il liquido zuccherino si sarà consumato. Ecco fatto, i canditi sono pronti.

Antiruggine.

Dopo aver pulito le pentole di ferro, passatele internamente con della carta da cucina intrisa d'olio. Questa operazione serve a prevenire il formarsi della ruggine.

Lunga vita a sughi e fondi di cottura.

Versate il sugo avanzato o il fondo di cottura dell'arrosto nelle vaschette del ghiaccio e fateli congelare. Otterrete così dei dadi casalinghi che potranno servirvi per insaporire altre pietanze.

Scarpe sempre lucidissime.

La pelle di vitello delle vostre scarpe a volte diventa opaca. Strofinatela con un limone tagliato a metà' lasciatela asciugare e passate con un panno di lana. Tornerà lucida come nuova.

Tuorli sempre freschi.

Come mantenere freschi per diversi giorni i tuorli delle uova di cui si è usato solo l'albume? Basta conservarli in acqua fredda nel frigorifero.

Massima protezione sulla neve.

Prima di infilare la tuta da sci e partire per una giornata sulla neve, ungete di crema protettiva antifreddo non solo il viso e il collo ma anche i polsi e le mani, che non vi ritroverete screpolate dal freddo a fine giornata.





I consigli dell'uomo del mistero



Contro i cattivi odori.

Volete friggere ma non volete che il condominio sappia che cosa state cucinando? Bollite una manciata di chiodi di garofano, lasciate raffreddare e tenete pentolino in cucina. I chiodi di garofano sprigionano un profumo penetrante che coprirà l'odore di fritto.

Spugnette, mai quelle colorate!!!

Non usate mai le spugnette colorate, come quelle quadrate che si usano abitualmente in bagno o in cucina, per pulire i segni sulle pareti. Rischiereste di vedere comparire sui muri di casa degli antiestetici aloni colorati, peggio dei segni precedenti. Meglio ricorrere ad un brandello di cotone bianco.

Tappe sui pantaloni strappati.

Per coprire uno strappo sui pantaloni, cucitevi un cuore o una forma semplice a vostra scelta, contornandola con una vecchia cerniera che applicherete in modo da lasciare in vista solo i dentini della lampo.

Occhi splendidi al risveglio.

Se la mattina i vostri occhi sono gonfi

e pesti, date loro sollievo ed un immediato effetto estetico appoggiando e tamponando sulle palpebre chiuse (ben protette da un fazzolettino di carta) la parte concava di un cucchiaino da tè che avrete fatto precedentemente raffreddare nel freezer per qualche minuto. Lana irrestingibile Per impedire che i capi di lana nuovi si restringano nell'effettuare il primo lavaggio, lasciateli in ammollo qualche ora in acqua fredda e sale grosso.

Aghi di tutte le misure, per tutti gli usi.

Se non intendete acquistare una cartina di aghi da cucito, ovvero una confezione per ogni numero a disposizione, procuratene una mista in cui sono compresi aghi piccoli, aghi medi e aghi grossi. Gli aghi sono generalmente contraddistinti da numeri che ne determinano la dimensione. Quelli abitualmente usati sono: dall'8 al 12 per la biancheria fine, dal 5 all'8 per la biancheria di casa, dal 3 al 5 per i canovacci e la tela grossa.

Lo zerbino nelle giornate di pioggia.

Lo zerbino si è inumidito dopo avervi asciugato ripetutamente le scarpe in una giornata di pioggia? Fatelo asciugare e passatelo con acqua e ammoniaca per ravvivare i colori.

La pelliccia a posto.

Ad una vestaglia troppo usata, tagliate le maniche e cucite le due aperture. Eccola trasformata in un allegro sacco per coprire la pelliccia. Quando la riporrete mettetela nelle tasche l'antitarma.



I consigli dell'uomo del mistero

Lunga vita al bollito.

Se avete un pezzetto di bollito piuttosto grasso, non affettatelo completamente portandolo tutto in tavola perché, nel caso ne avanzasse un po', quando è freddo vi sarà più facile affettarlo sottile sottile e quindi condirlo a piacere con una salsina piccante.

Per un fritto leggero.

Versate un cucchiaino di aceto nell'olio della frittura, prima ancora di scaldarla, e i fritti risulteranno meno pesanti e si presenteranno più croccanti.

Il segreto delle meringhe.

Per ottenere delle meringhe molto gonfie, provate ad aggiungere un pizzico di lievito in polvere prima di montare gli albumi a neve ben ferma.

Un antipasto speciale.

Friggete del sedano bianco appena appena infarinato e servitelo con scaglie di parmigiano.

Se lo scarico del lavandino è affaticato.

Avete notato che lo scarico del lavandino scarica faticosamente? Correte ai ripari versandovi una pentola d'acqua bollente in cui avrete sciolto un bicchiere di sale e una buona dose di candeggina. State attenti però agli spruzzi per cui state lontani e riparatevi durante l'operazione soprattutto il viso.

Lunga vita agli ombrelli.

Le bacchette di metallo degli ombrelli sono le prime a rovinarsi. Passatele

quindi con un velo di lubrificante eliminando l'eccesso di unto per evitare che si macchi la tela.

Le piante al freddo.

Coprite i vasi che restano fuori con un po' di paglia, anche se poi intendete posizionarli sotto a un telo di nylon. In questo caso fate sì che le foglie non tocchino la copertura che avrete naturalmente bucherellato in modo che filtri aria.

Alt ai graffiti in casa.

Se vostro figlio ha manifestato la sua vena artistica sulle pareti di casa appena verniciate, ripulite l'opera d'arte con una spugna imbevuta d'acqua e candeggina, ben dosate, ma soprattutto appendete nella cameretta del piccolo artista un grosso foglio di carta da pacco su cui lui possa sfogarsi con matite e colori.

Salvaguardiamo il vetro.

Graffi e segni deturpano bicchieri, stoviglie e vasi in vetro. Per farli scomparire, strofinateli energicamente con un po' di dentifricio. Quindi lavate.

Lo shampoo antimacchia.

Nella borsa di pelle si è versato il fondotinta ed è rimasta una macchia che sembra non voler andar via. Usando un vecchio spazzolino da denti, provate a strofinare sul punto interessato versando qualche goccia di shampoo. Si formerà una bella schiuma: lasciatela agire, sciacquate con acqua tiepida e tamponate con un panno.





I Dipendenti GioService



Antonella Delfino

Gianpaolo Fronda

Giuliana Corda

Tecla Gagliardi

Stefania Gasperini

Genny Giannetti



Gioacchino Graziani

Luisella Currelli

Caterina Ringoli

Romina Rapaccioni

Giuseppina Terella

Stefania Astolfi



Alessandra Campari

Roberta Ginevra

Elena Olaru

Maria Rosa Sugamele

Nevia Ventura

Concetta De vita



Alfredo Quatrini

Rossana Boccolini

Rossella Calzini

Emilia D alessio

Rossella D'achille

Krasnizi Vera



Irma Linardo

Antonia Mercuri

Thierry Picollet

Elena Roberto

Armando Di Gennaro

Annamaria Capuccini



kemi Ciardullo



Katia Strampella Patrizia Lombardi





Dove Siamo



GIOMI
R.S.A.

Viale Carso 44
ROMA 00195
info.giomirsa@giomi.it



**CASA DI CURA MADONNA
DEL ROSARIO S.R.L.**
RESIDENZA SANITARIA
ASSISTENZIALE
60 POSTI LETTO

Via Buonarroti, 81
00053 Civitavecchia (RM)
tel. +39.0766.25221
fax +39.0766.25222
madonnadelrosario@giomirsa.com



RSA GIOVANNI XXIII S.P.A.
RESIDENZA SANITARIA
ASSISTENZIALE
60 POSTI LETTO

Strada Provinciale Teverina, 13/a
01100 Viterbo
tel. +39.0761.353900
fax +39.0761.273070
giovannixiii@giomirsa.com



RESIDENZA CIMINA S.R.L.
RESIDENZA SANITARIA
ASSISTENZIALE
68 POSTI LETTO

Via dell'Ospedale, 2
01037 Ronciglione (VT)
tel. +39.0761.650371
fax +39 0761.650344
residenzacamina@giomirsa.com



R.S.A. FLAMINIA S.R.L.
RESIDENZA SANITARIA
ASSISTENZIALE
58 POSTI LETTO
CASA DI RIPOSO RESIDENCE FLAMINIA
60 POSTI LETTO

Strada Campagnanese, snc
Località Valle Dell'Olmo
00067 Morlupo (RM)
tel. +39.06.90192936
fax +39.06.90192936
rsaflaminia@giomirsa.com



RESIDENZA PONTINA S.R.L.
RESIDENZA SANITARIA
ASSISTENZIALE
80 POSTI LETTO

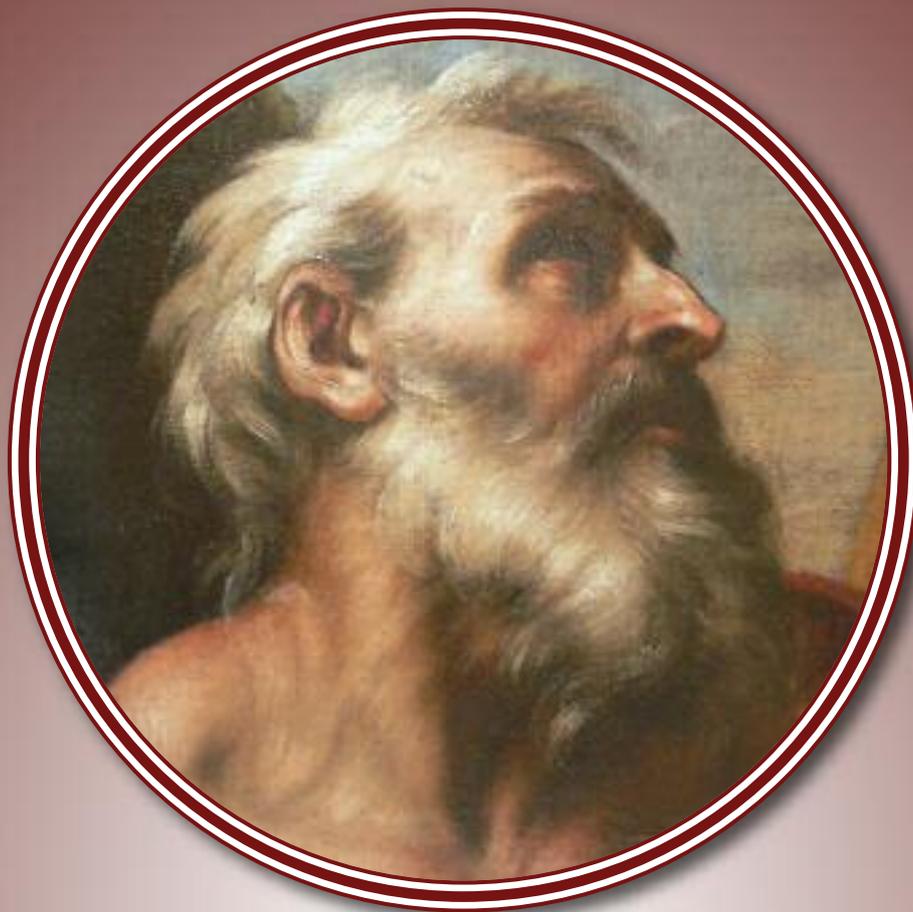
Via Franco Faggiana N. 1668
LATINA 04100
tel. +39.0773.260513
fax +39.0773.268724
residenzapontina@giomirsa.com



**GIO
SERVICE**
S.R.L.

Strada Campagnanese snc
00067 Morlupo
tel. +39.06.9072667
fax +39.06.90199720
info@gioservice.it





“Quando lo stomaco è pieno è facile parlare di digiuno.”

S. Gerolamo



grilloparlante@giomirsa.com