



“ SAPORI VERDI DI AUTUNNO “

Show Cooking Mediterraneo

Ed. 2026



PRESENTAZIONE

Show Cooking Mediterraneo è una sintetica pubblicazione che nasce a completamento del Master in prevenzione oncologica e nutrizionale organizzato dalla LILT di Prato per gli studenti dell'Istituto Cicognini Rodari ad indirizzo biomedico e dell'Istituto Alberghiero Francesco Datini con il patrocinio dell'Ordine dei Medici della Provincia di Prato. Dopo le lezioni teoriche tenute alla LILT dalle Dott.sse Capecchi, Ramundo, Marchesini, Fatighenti, dal Dr. Nocera e dal Dr. Biagioni in cui sono state sviluppate le acquisizioni più recenti in tema di epigenetica nutrizionale e di dieta mediterranea, ha fatto seguito una dimostrazione pratica di cucina salutare presso l'Istituto Alberghiero Francesco Datini coordinata dai professori Somigli, Modica, Catalfamo, Grani.

È questo un esempio di “peer to peer” teorico pratico che vede la cooperazione di studenti di differenti Istituti scolastici a sostegno dell'importanza del regime alimentare secondo i canoni della dieta mediterranea per la longevità in salute e la prevenzione oncologica.

Dr. Roberto Benelli M.D.

Presidente LILT Prato

Prato, 8 Maggio - 23 Ottobre 2026



PRESENTAZIONE

La proficua collaborazione con il Dr. Roberto Benelli, la Dott.ssa Stefania Capecchi e lo staff di LILT, sezione di Prato, anche in questo anno scolastico, ha permesso ai nostri studenti di approfondire tematiche fondanti per il loro percorso di studi.

In particolare, le lezioni teoriche del Master sull'epigenetica nutrizionale e la dieta mediterranea hanno accresciuto la loro formazione, supportando le attività successive, attraverso dimostrazioni pratiche stimolanti e creative.

Ringraziamo, pertanto, LILT per la straordinaria occasione formativa realizzata, auspicando che possa ripetersi anche nel prossimo anno scolastico.

Prof.ssa Francesca Zannoni

Dirigente scolastica

Istituto Alberghiero Francesco Datini

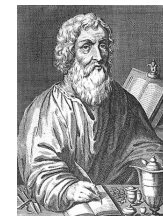
La Dieta mediterranea



Giovanni Fatighenti

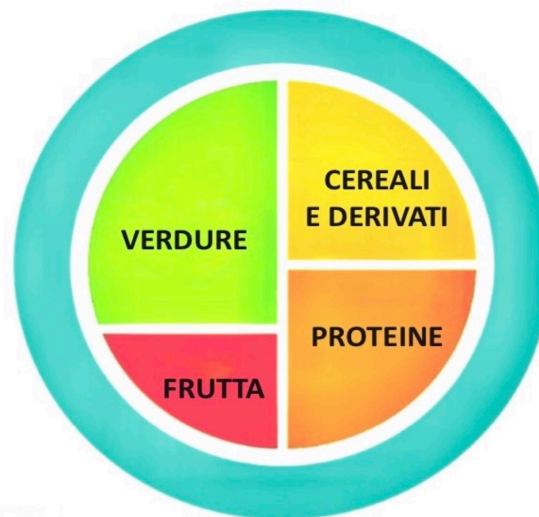
La dieta mediterranea (MeD) esercita attività preventiva nelle malattie cardio-vascolari, metaboliche, cronico-degenerative e tumorali ed aumenta la longevità in salute quando è associata ad attività fisica regolare. I componenti della MeD (macronutrienti, micronutrienti e fitochimici) si comportano sia come modulatori metabolici sia come modulatori epigenetici. La scelta, la quantità, la distribuzione degli alimenti da consumare nell'arco della giornata alimentare deve tener conto di un corretto apporto energetico, di un oculato consumo di macro e micronutrienti, della ricchezza in fitochimici con proprietà antiossidanti ed antinfiammatorie.

La Giornata alimentare della dieta mediterranea



La Dieta Mediterranea prevede il consumo di cibi salutari in quantità controllate ed una moderata restrizione calorica. I macronutrienti dovrebbero essere ripartiti in:

- ▶ **Carboidrati (55-60%)**
in prevalenza complessi
- ▶ **Lipidi (20-30%)**
in prevalenza grassi monoinsaturi (olio e.v.o.)
e polinsaturi (omega-3 e omega-6)
- ▶ **Proteine (10-15%)**
in prevalenza di tipo vegetale.
La quota proteica di derivazione animale
deve essere ridotta nell'anziano ed in
pazienti con insufficienza renale cronica



SHOW COOKING MEDITERRANEO: “proposta alimentare”

- Couscous di legumi:** tipologia, preparazione e modalità di cottura
- Verdure crucifere:** tipologia e modalità di cottura
- Altre verdure e frutta di stagione**
- Dessert:** Castagnaccio



Couscous



Crucifere



Legumi



Castagne



Verdura e Frutta di stagione

Couscous

Il **couscous** è un cereale tipico del Nord Africa che deriva dalla lavorazione del grano duro. La tecnica di preparazione prevede la lavorazione della semola (farina ottenuta dalla macinazione del grano) che viene cotta, essiccata e setacciata fino ad ottenere i grani di couscous. Oggi è possibile reperire il couscous sotto forma di grani e prepararlo in pochi minuti, reidratando il prodotto.

Il couscous è fonte di carboidrati complessi con indice glicemico (IG) simile a quello della pasta. IG presenta valori più bassi nei couscous ottenuti dalla semola integrale in cui è presente una maggiore quantità di fibra che determina un innalzamento graduale della glicemia. La modalità di cottura prevede l'utilizzo di un bicchiere di acqua per ogni bicchiere di prodotto. Nel couscous sono presenti vitamine del gruppo B, magnesio e fosforo.



Couscous integrale

Il couscous rappresenta una valida alternativa alla pasta perchè è ricco di proprietà nutritive che lo rendono ideale per un regime alimentare equilibrato grazie al basso contenuto di calorie (376 kcal per 100g di prodotto). È possibile preparare Couscous di legumi (ceci, lenticchie, fagioli, piselli, tofu), verdure di stagione, pesce azzurro, frutti di mare, pollo per un apporto completo di aminoacidi. Oltre al couscous di grano duro e di grano integrale sono reperibili in commercio couscous a base di altri cereali quali riso, farro, mais, o anche teff e sorgo senza glutine e couscous a base di pseudocereali (quinoa, amaranto, grano saraceno) anch'essi privi di glutine.

“Cous Cous” (fonte: SmartFood, IEO-2026)

Macronutrienti: valori nutrizionali per 100 g di parte edibile

Energia (Kcal)	376
Proteine (g)	12,7
Lipidi (g)	0,6
Carboidrati (g)	72,4
Fibra tot. (g)	5

Micronutrienti: valori nutrizionali per 100 g di parte edibile

Potassio (mg)	166
Ferro (mg)	1,08
Magnesio	44
Fosforo (mg)	170
Vit. B1 Tiamina (mg)	0,1
Folati tot. (microgrammi)	20

I LEGUMI

I legumi sono verdure da seme, fonte principale di proteine vegetali. Essi forniscono un buon apporto di aminoacidi essenziali ma sono carenti di aminoacidi solforati (metionina e cistina). La totalità degli aminoacidi si completa quando, nello stesso pasto, o nella stessa giornata alimentare, si consumano anche i cereali (classica pasta e fagioli, riso e lenticchie, etc.). Soltanto la soia fornisce un apporto completo di aminoacidi tanto da essere considerata un possibile sostituto della carne. Questi alimenti contengono anche fibra solubile e insolubile, vitamine del gruppo B, acido folico, vit. E, minerali (ferro, calcio, zinco, magnesio e selenio), fitocomposti e acidi grassi essenziali. La presenza di acido folico previene malformazioni congenite. La presenza di ferro non eme, facilmente assorbibile assumendo vit. C, è importante per il trasporto dell'ossigeno. La presenza di calcio contribuisce al mantenimento della massa ossea, partecipa al processo di coagulazione, alla trasmissione nervosa ed alla contrazione muscolare.

I legumi non devono essere considerati un contorno ed il loro abbinamento con altri alimenti proteici determina un surplus proteico.

Devono invece essere abbinati ai cereali come detto in precedenza.



Ceci



Lenticchie Beluga



Fagioli cannellini

I legumi sono anche una buona fonte di **carboidrati complessi** (amidi) ma non di grassi saturi che provengono dai cibi carnei. Inoltre apportano **fibra** che deriva anche da cereali integrali, verdura, frutta fresca e frutta secca. I legumi apportano **fibra idrosolubile e insolubile** il cui consumo quotidiano dovrebbe essere pari a 30 g/dì.

La fibra idrosolubile nutre i batteri buoni del microbiota intestinale e favorisce la formazione di acidi grassi a catena corta quali l'acido butirrico con attività antinfiammatoria. Inoltre forma un gel nell'intestino che rallenta l'assorbimento di glucosio e colesterolo, previene picchi glicemici e riduce il colesterolo cattivo. La fibra insolubile aumenta il senso di sazietà, aiuta a ridurre l'apporto calorico complessivo, aumenta il volume delle feci, favorisce la motilità e la regolarità intestinale, limita il contatto della mucosa del colon con agenti cancerogeni ed il loro assorbimento, riduce il rischio neoplastico. Si possono consumare tre o più porzioni di legumi alla settimana nelle differenti varietà: fagioli cannellini, fagioli azuki rossi, dall'occhio, borlotti, fagioli neri, ceci, lenticchie, piselli, soia. Altri legumi sono rappresentati da cicerchie, fave o baccelli e lupini. Si possono acquistare legumi secchi, freschi, surgelati o conservati in vetro. Sono da evitare legumi in tetrapack o in lattina!



Fagioli borlotti



Fagioli di Soia



Fagioli neri

La dose consigliata di legumi secchi è di 50-60g /dì e di 100g/dì di legumi freschi o surgelati.

Il consumo di legumi, ricchi di proteine vegetali, riduce il rischio di diabete mellito migliorando l'asse insulino/glucagone (ormoni prodotti dal pancreas). I legumi riducono i livelli ematici di IGF-1 (*Insulin-like-Growth Factor-1*) che è un fattore mutageno che favorisce la trasformazione neoplastica.

Il consumo di proteine della soia riduce i livelli di colesterolo LDL e la pressione arteriosa. La soia contiene fitoestrogeni (isoflavoni = genisteina, daidzeina, gliciteina) e lignani con attività preventiva nel cancro al seno ed alla prostata ed utili nella prevenzione dell'osteoporosi.

Genisteina iporegola miRNA infiammatori ed iper-regola miRNA oncosoppressori, è un inibitore della DNA metil-transferasi e della istone-deacetilasi.



Fagioli rossi Azuki



Fagioli dall'occhio



Piselli

Fagioli cannellini hanno attività energetica, sono ricchi di fibra solubile e insolubile, minerali, fitosteroli, lecitine e glucodine che riducono l'assorbimento dei grassi (le prime) e la glicemia (le seconde).

Fagioli Azuki, originari del Giappone, sono ricchi di proteine, acidi grassi insaturi, fibra, ferro, zinco, fosforo, vitamine del gruppo B, folati, tocoferoli e vit. E, pro-antocianidine.

Ceci sono una buona fonte di proteine, carboidrati e fibra. Sono reperibili ceci secchi, surgelati, in scatola e nella forma decorticata. I ceci neri hanno un alto contenuto di proteine, carboidrati, fibra, fitosteroli, minerali (ferro, calcio), vitamine del gruppo B, antocianine.

Lenticchie sono legumi altamente digeribili anche dai pazienti oncologici. Sono reperibili nei colori verde chiaro, bruno, nero (varietà Beluga, ricca di antocianine), nella forma integrale e decorticata (più digeribile). Sono ricche di proteine, carboidrati, fibra, ferro, vitamine.

Piselli sono una fonte di proteine, minerali, vitamine (soprattutto vit. K e folati) ed una buona fonte di fibra. Sono reperibili freschi e surgelati, in scatola o secchi. Questi ultimi sono spesso decorticati e quindi più digeribili e presentano una maggior quota di carboidrati e proteine.

Legumi con buccia nera, rossa, viola contengono la maggiore quantità di antocianine (pigmenti antiossidanti responsabili della colorazione scura). Fra essi risultano le lenticchie Beluga, i fagioli rossi azuki, i fagioli e ceci neri.

Antocianine (da Anthos = fiore - Kyanos = blu) sono centinaia di molecole appartenenti alla classe dei fenoli: pigmenti responsabili della colorazione dal rosso al blu di molti frutti e verdure. Antocianine si trovano in alcuni legumi, nelle verdure (cavolo cappuccio rosso o cavolo viola, melanzane, radicchio rosso), nei cereali (riso nero, mais) e nelle olive.

Molto studiate sono le antocianine dei mirtilli, delle fragole, delle arance rosse, dell'uva nera. Queste molecole hanno attività antiossidante ed antinfiammatoria e sono in grado di mimare gli effetti favorevoli del digiuno in quanto attivano i geni della longevità e rallentano il metabolismo. Molte di queste sostanze contrastano l'obesità ed hanno attività antitumorale. Numerosi studi dimostrano una ridotta incidenza di malattie cardiovascolari, diabete mellito e cancro derivante dal consumo di questi polifenoli.

METODI DI COTTURA DEI LEGUMI

- Cottura in acqua bollente per 30-60 minuti
- Cottura in pentola a pressione per 10-20 minuti
- Cottura in forno per 30-60 minuti

EFFETTI AVVERSI DERIVANTI DAL CONSUMO DI LEGUMI

Il consumo di legumi può dare effetti avversi quali:

FLATULENZA: si manifesta con l'eccessiva formazione di gas nello stomaco e nell'intestino e la sua emissione per le vie naturali. Tale manifestazione è da attribuire all'assenza nel nostro organismo di enzimi capaci di metabolizzare carboidrati complessi di cui sono ricchi i legumi, quali gli oligosaccaridi rafinosio, stachiosio, verbascosio. Le molecole di zucchero per l'assenza degli enzimi arrivano inalterate nel grosso intestino dove esiste una flora batterica che fermenta gli oligosaccaridi e porta alla formazione di gas, soprattutto metano, ma anche idrogeno, anidride carbonica e solforosa. Il gas viene in parte riassorbito ed in parte espulso. I sintomi risultano più frequenti nei soggetti che mangiano i legumi solo raramente.

Per ovviare alla flatulenza possono essere adottati alcuni provvedimenti:

- l'introduzione graduale dei legumi nel regime dietetico
- iniziare con le lenticchie che hanno parete più sottile
- utilizzare legumi decorticati
- non consumare più tipi di legumi nello stesso pasto
- impiegare l'alga kombu, l'ammollo ed altre modalità.

“ALGA KOMBU” e AMMOLLO DEI LEGUMI

L'**alga kombu**, ingrediente tradizionale della cucina giapponese, viene utilizzata per migliorare la digeribilità dei legumi. Essa è ricca di nutrienti e contiene enzimi che aiutano a scomporre i carboidrati complessi presenti nei legumi rendendoli facilmente digeribili. Riduce i gas intestinali e può aumentare la biodisponibilità dei nutrienti. Un pezzo di alga kombu può essere aggiunto all'acqua di ammollo dei legumi o all'acqua di cottura. In genere si utilizzano 1-2 g di alga per 100g di legumi.

Ammollo dei Legumi

- ▶migliora la digeribilità in quanto scompone le pareti cellulari dei legumi
- ▶riduce i gas intestinali
- ▶reidrata i legumi riducendo il tempo di cottura.

I legumi secchi richiedono l'ammollo prima della cottura in modo da idratare il prodotto ed inattivare i fitati, principali inibitori dei minerali in essi contenuti.

Come si esegue l'ammollo

- Si sciacquano i legumi in acqua corrente per rimuovere eventuali scorie
- si aggiunge acqua ai legumi posti in un recipiente e si lasciano in ammollo per almeno 8 ore o durante la notte
- si cambia più volte l'acqua di ammollo
- dopo l'ammollo si scolano i legumi e si sciacquano di nuovo in acqua corrente.



Altre modalità utili per scomporre la parete cellulare dei legumi e renderli più morbidi

-Aggiungere un pizzico di bicarbonato di sodio o un cucchiaino di succo di limone, o di acido citrico, o di olio di oliva all'acqua di ammollo o di cottura

NB: Non eccedere con le dosi di bicarbonato perché l'aumento del pH dell'acqua di ammollo può incrementare i gas intestinali

-Aggiungere aromi e spezie all'acqua di cottura

-Utilizzare la cottura a pressione

ALTRI EFFETTI AVVERSI LEGATI AL CONSUMO DI LEGUMI

-I legumi contengono composti noti come **fattori antinutrizionali** che interferiscono sulla utilizzazione di nutrienti. Ad esempio nei fagioli e nelle fave sono contenuti alcuni antienzimi che inibiscono la tripsina e la chimotripsina che possono ridurre la digestione delle proteine. Si trovano anche antienzimi che inibiscono le amilasi con conseguente diminuzione della digeribilità dell'amido.

-La presenza di acido fitico inibisce l'assorbimento di ferro, zinco, calcio, etc. Nei fagioli si ritrovano anche composti ad azione estrogenica, un fattore antivitaminica E ed emoagglutinine in grado di agglutinare il sangue e inattivare principi nutritivi.

-Possono svilupparsi tiocianati che hanno azione gozzigena. Per rimuovere i fattori antinutrizionali è sufficiente cambiare più volte l'acqua di ammollo e consumare i legumi dopo cottura eliminando l'acqua di ammollo.

I Legumi possono contribuire alla formazione di acido urico.

Fagioli, piselli, lenticchie devono essere consumati con moderazione nei sofferenti di gotta ed in presenza di iperuricemia in quanto contengono un'alta percentuale di purine.

[Acido urico è il prodotto finale del metabolismo delle purine (adenina e guanina), molecole costituenti DNA e RNA]

Se prendiamo in esame la **soia** il suo contenuto in ossalati fa ipotizzare un potenziale rischio per lo sviluppo di calcoli renali.

Sono possibili reazioni allergiche da legumi.

Per le **arachidi** è nota l'allergia da ingestione, inalazione e contatto. Sono anche possibili crisi asmatiche e shock anafilattico. Una modesta percentuale di individui è allergica alle proteine dei **lupini**. Anche la **soia** può indurre manifestazioni allergiche.

Il consumo delle **fave** può causare una condizione nota come FAVISMO tipica dei Paesi del Mediterraneo. Il favismo si manifesta con un quadro di grave anemia emolitica acuta, ematuria, ittero da distruzione dell'emazie, epatomegalia e splenomegalia. Si tratta di un errore metabolico ereditario caratterizzato dalla incapacità di sintetizzare l'enzima glucosio-6-fosfato-deidrogenasi che è normalmente presente nei globuli rossi e li protegge da un fattore tossico presente nelle fave.

Fagioli ed altre leguminose, fra cui i semi di soia e le arachidi se conservate in atmosfera caldo-umida possono subire la contaminazione da parte di Micotossine elaborate da funghi che si ritrovano come parassiti sui vegetali.

Le micotossine sono pericolose in quanto non vengono distrutte con la cottura. Tossine che rivestono azioni particolarmente nocive sono le **aflatossine** elaborate dall' *Aspergillus flavus*. Le aflatossine inducono gravi mutazioni cellulari che possono portare allo sviluppo di tumori. L' organo più colpito è il fegato, ma anche il seno e la prostata. La conservazione dei legumi in ambiente asciutto e la tostatura per le arachidi evita la contaminazione che risulta possibile quando i processi di coltura, raccolta, stoccaggio dei prodotti non avvengono con procedure rigorose.

Il consumo continuo di CICERCHIE può accompagnarsi a manifestazioni tossiche per la presenza, nei semi, del glucoside latirina.

Questo composto, ad alte dosi, può provocare una sindrome nota come **latirismo** caratterizzata da sintomatologia a carico del sistema nervoso (paralisi spastica) e del tessuto connettivo (diminuzione di resistenza delle fibre elastiche).

I sintomi neurologici sono generalmente reversibili.

LE VERDURE CRUCIFERE

La famiglia delle Crucifere (Crocifere o Brassicacee) raccoglie un insieme eterogeneo di verdure (broccoli, broccoletti o cavoletti di Bruxelles, cavolo bianco o cavolfiore, cavolfiore verde, cavolo verza, cavolo cappuccio rosso o viola, cavolo nero, cavolo riccio o kale, cime di rapa, ravanelli, rucola, altre). Una caratteristica che accomuna queste verdure è che i loro fiori presentano quattro petali disposti a croce da cui il nome crocifere o crucifere. Biocomposti denominati glucosinolati sono le molecole responsabili degli effetti salutari delle crucifere. Si tratta di composti organo-solfuri contenenti zolfo che rilasciano acido solfidrico: molecola responsabile del caratteristico odore di uova marce. Dall'idrolisi dei glucosinolati deriva una complessa miscela di composti attivi tra i quali spiccano isotiocianati e indolo-glicosinolati che includono indolo-3-carbinolo (I3C) ed il metabolita diindolil-metano (DIM). La trasformazione dei glucosinolati in isotiocianati avviene ad opera dell'enzima mirosinasi che è racchiuso nelle strutture cellulari di queste verdure. Da esse viene rilasciato per frantumazione e taglio durante la preparazione dell'alimento e con la masticazione. La Mirosinasi (Tioglucoside glucoidrolasi), è in grado di degradare i glucosinolati nelle forme attive isotiocianati che includono: sulforafano (SFN), allil-isotiocianato (AITC), benzil-isotiocianato (BITC), fenetil-isotiocianato (PEITC). I glucosinolati delle verdure crucifere, di aglio e cipolla, hanno attività epigenetica salutare: sono inibitori della DNA-metil-transferasi (DNMT) e della istone-deacetilasi (HDAC) e regolatori di microRNA non codificanti.

Fra i composti attivi ben noto è il **sulforafano** caratterizzato da:

- attività antiossidante (attiva il fattore di trascrizione Nrf2)
- attività antinfiammatoria (inibisce il fattore di trascrizione NF-kB)
- attività antiproliferativa (inibisce il segnale PI3K/Akt/mTOR), blocca il ciclo cellulare e induce apoptosi in cellule tumorali
- è un regolatore epigenetico in grado di riattivare geni oncosoppressori.

La molecola è stata associata ad **ellagitannini** (melagrana), **curcumin** (*Curcuma longa*), **epigallo-catechina-gallato** (EGCG) del tè verde nella miscela di Thomas del 2014 (Pomi-T®) che è caratterizzata da attività chemiopreventiva. L' **erucina**, isotiocianato presente nella rucola responsabile del caratteristico sapore amarognolo, ha una struttura simile al sulforafano con proprietà antiossidanti, vasorilassanti, antipertensive ed antitumorali. La rucola contiene anche il composto **quercetina**, flavonoide noto per le proprietà antinfiammatorie, antitumorali e senolitiche (capacità di indurre apoptosi di cellule senescenti).

CRUCIFERE: modalità di cottura

- al vapore per 3-5 minuti
- lessate in acqua bollente per pochi minuti
- saltate in padella con un po' di olio di oliva e aglio per 3-5 minuti
- arrostate in forno per 10-15 minuti.

VARIETA' DI VERDURE CRUCIFERE



Broccoli



Broccoletti



Cavolo bianco



Cavolo verza



Cavolo viola



**Cavolo cappuccio
rosso**



Cavolo nero



**Cavolo riccio
Kale**

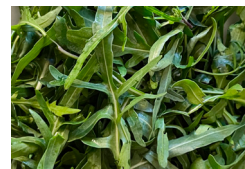
VERDURE A FOGLIA VERDE

Verdure a foglia verde quali **Lattuga**, **Rucola**, **Valeriana**, **Bieta**, **Cicoria**, **Cime di rapa** dovrebbero essere sempre presenti nel menù quotidiano.

Lattuga, rucola e valeriana rientrano fra le insalate a foglia verde ricche di acqua, fibra, vitamine ed in particolare di folati (Vit. B9). Sono questi composti che favoriscono la normale crescita dei tessuti fetali durante la gravidanza e riducono il rischio di tumori del pancreas. Sono anche fonte di Vit. K, ferro e precursori della vitamina A come il beta-carotene. Fra le verdure la rucola (verdura crucifera) spicca per il contenuto in calcio ed inoltre contiene il composto erucina (vedi crucifere).

La **Bieta** appartiene alla stessa famiglia degli spinaci. Essa è disponibile tutto l'anno nelle varietà a coste larghe o a coste sottili. È caratterizzata da un alto contenuto di acqua, un basso apporto calorico, un buon contenuto di fibra ed è ricca di folati che sono sensibili al calore per cui richiedono una cottura rapida in poca acqua. Essendo ricca di vitamina K può interferire con il Coumadin (warfarin) e ridurre l'attività anticoagulante del farmaco.

Si può ovviare al problema consumando la bieta in modo costante e moderato (una porzione al giorno). Questo accorgimento può permettere di mantenere stabile il tempo di coagulazione.



Rucola



Cime di rapa



**Bieta a
cottura rapida**

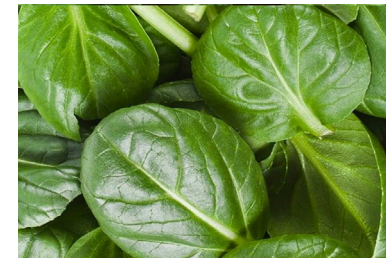
SPINACI E SPINACINI

Gli **spinaci** sono verdure di stagione disponibili nei mesi di Settembre Ottobre ed a primavera. Sono caratterizzati da un alto contenuto di acqua, un basso apporto calorico, un buon contenuto in fibra. Sono ricchi di vitamine e sali minerali. Quando sono consumati crudi e freschi sono ricchi di vitamina C e folati. Se cotti vanno sbollentati con poca acqua o saltati in padella per tempi brevi per non avere una perdita dei composti bioattivi. Contengono vitamina K (in quantità minore delle biette), vitamina C, carotenoidi, potassio, magnesio e ferro non eme anche se in misura non rilevante, contrariamente a quanto si crede. Per aumentare l'assorbimento del ferro occorre aggiungere al pasto fonti di vitamina C: ad esempio succo di limone e peperoncino. Gli spinaci apportano anche proteine. Per la presenza di vitamina K si deve moderare il consumo di queste verdure nei pazienti in trattamento con coumadin/warfarin.

Gli **spinacini** sono generalmente prodotti in serra e raccolti dopo poche settimane. Hanno foglie di colore verde intenso più piccole e tenere dello spinacio che invece presenta foglie più scure ed ha un gusto più amaro. Lo spinacino è ricco di ferro e di acido folico ma meno ricco di fibra dello spinacio. Viene generalmente consumato crudo.



Spinacio



Spinacino

ALTRE VERDURE DI STAGIONE

CARCIOFO

È ricco di acqua, fibra solubile (inulina), ferro, calcio, potassio, vitamine B1, B3, C, cinarina (epatoprotettore responsabile del sapore amarognolo), acido clorogenico (antiossidante che riduce l'assorbimento intestinale di glucosio).



CAROTA ARANCIONE

È ricca di acqua e carotenoidi (betacarotene) da cui l'organismo sintetizza la vitamina A. È consigliabile consumare l'ortaggio crudo perchè ha un alto indice glicemico e la sua cottura libera zuccheri semplici.



FINOCCHIO

È ricco di acqua. Ha un buon contenuto in fibra insolubile. Ha un modesto contenuto in calcio, potassio, vit. C e folati. Contiene il fitochimico anetolo che ha attività antitumorale.



ALTRE VERDURE DI STAGIONE

POMODORO

È ricco di acqua, fibra, vitamina C, folati e potassio.
È una fonte di polifenoli e di licopene (carotenoide liposolubile responsabile del colore rosso del pomodoro) la cui disponibilità aumenta con la cottura e l'aggiunta di olio e.v.o.



SEDANO

Ha un alto contenuto di acqua e fibra e potere saziante.
È ricco di potassio, folati, vit. C, polifenoli fra cui risulta l'apigenina che è un flavonoide con attività antiossidante ed antinfiammatoria.



ZUCCA

È ricca di beta-carotene, principale precursore della vit. A che è preziosa per la vista, la pelle e le ossa.



FAGIOLINI

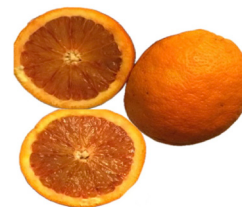
Sono legumi ricchi di acqua e poveri di calorie, apportano fibra, vit. C e folati necessari per la crescita, la riproduzione cellulare e la formazione del sistema nervoso nel feto.



LA FRUTTA DI STAGIONE

Arancia rossa

È un frutto ricco di fibra, antocianine, vit. C , vit. A, potassio e magnesio. Il suo succo riduce i grassi plasmatici con effetti favorevoli nella steatosi epatica e per la salute cardiovascolare.



Cachi

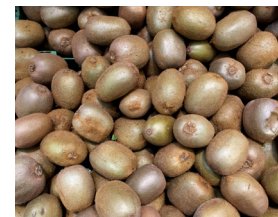
Sono ricchi di retinolo (una forma di vit. A), beta-carotene (precursore della vit. A), acido folico, vit. C, potassio, fisetina con attività antiage. Ha proprietà lassative e diuretiche. Questi frutti hanno un alto contenuto in carboidrati e quindi sono da limitare nei pazienti diabetici.



Castagne: vedi pag. 32

Kiwi

Sono ricchi di acqua, carboidrati semplici, fibra solubile (pectine) e insolubile (cellulosa, emicellulosa), vit. C, E, K, potassio, calcio, magnesio, clorofilla e folati. Il consumo di due frutti al giorno copre il fabbisogno giornaliero di vit. C. Sono frutti allergizzanti.



FRUTTA DI STAGIONE

Mela annurca

È un frutto originario della Campania conosciuto come la “regina delle mele”. È ricco di fibra (pectina in particolare) e polifenoli (fisetina, quercetina, antocianine) presenti soprattutto nella buccia. Ha un indice glicemico basso ed è utile in presenza di obesità e diabete. Ha un alto contenuto in procianidine. Il frutto migliora il metabolismo delle cellule epatiche. Ha effetti antidislipidemici, cardioprotettivi e neuroprotettivi.



Melagrana

Contiene acqua, zuccheri semplici, fibra, potassio, folati, vit. K e C, antocianine ed ellagitannini. Questi ultimi sono composti fenolici che nell'intestino liberano acido ellagico dotato di proprietà antiossidanti, neuroprotettive, antitumorali. Il frutto può essere consumato come succo, utile nei soggetti con dislipidemia, malattie cardiovascolari e tumorali. Nei pazienti con cancro alla prostata è stato utilizzato alla dose di 1000 ml al giorno. Pur essendo ben tollerato occorre attenzione nei diabetici e nei pazienti in trattamento con warfarin.



Frutti di bosco

I **frutti di bosco** possono essere consumati durante tutto l'anno perchè il congelamento non altera le loro proprietà salutari. Sono ricchi di acqua, carboidrati, fibra, minerali, vit. C, folati (lamponi, fragole), vit. K, vit. E (more), vit. C, K, folati (mirtilli), manganese (more), magnesio e potassio (fragole), acido ellagico/ellagitannini (fragole, lampone, mirtilli rossi, more), antocianine (lamponi, more, mirtilli, fragole), proantocianidine (mirtilli rossi), fisetina (fragole) ed altri polifenoli.

Le **fragole** hanno il più alto contenuto di fisetina. Il composto esercita attività antinfiammatoria, antiossidante, antiage, antiproliferativa per inibizione di numerose vie di segnale cellulare, attivazione delle sirtuine ed attività senolitica con eliminazione di cellule senescenti che aumentano con l'avanzare dell'età. Inoltre è un inibitore naturale dell'enzima PARP con proprietà antitumorali. Per le fragole sono possibili reazioni allergiche.

I **mirtilli** migliorano la sensibilità insulinica nei soggetti insulinoresistenti, favoriscono il controllo della pressione arteriosa e del colesterolo ematico, migliorano la funzionalità dei vasi sanguigni. I mirtilli rossi hanno attività preventiva nelle infezioni urinarie ricorrenti (cistiti). L'effetto è dovuto alla presenza di pro-antocianidine che riducono l'adesione dei batteri alla parete vescicale.



CASTAGNE DI AUTUNNO



La castagna è un frutto a guscio. A differenza delle altre varietà dello stesso gruppo è caratterizzata da una modesta percentuale di lipidi ma da un elevato contenuto di carboidrati che sono rappresentati soprattutto da amido (polisaccaride formato da lunghe catene di glucosio). La castagna è anche ricca di fibra e di micronutrienti quali il potassio ed il magnesio. Questo frutto ha un alto potere saziante e può essere consumato come spuntino. Inoltre essendo privo di glutine è indicato anche nei celiaci. È comunque consigliabile non eccedere nel consumo per la presenza di amidi. Le castagne bollite aumentano i livelli di glicemia in misura maggiore rispetto alle castagne arrostiti e secche.

Le castagne, in passato, hanno rappresentato la principale fonte di nutrimento delle popolazioni montane durante l'autunno e l'inverno. Per questo motivo sono state definite "pane dei poveri".

La farina di castagne viene oggi impiegata soprattutto come polenta e per la preparazione di castagnaccio e frittelle.

IL CASTAGNACCIO

Il castagnaccio è un dolce tipico della Toscana caratterizzato dall'elevato apporto energetico. È un alimento a base di farina di castagne che, in passato, veniva consumato dalla popolazione contadina. A partire dal 1800 la pietanza è stata esportata nel resto d'Italia ed è stata arricchita con frutta a guscio, uvetta sultanina e rosmarino. Questo dolce è una sorta di focaccia, il cui sapore dolce deriva in parte dalla **farina di castagne**, in parte dall'**uvetta** che rappresenta anche l'unica fonte di zuccheri semplici. Gli altri ingredienti sono i **pinoli** ricchi di acidi grassi polinsaturi, proteine, fibra, minerali quali manganese, magnesio e zinco. Fra i grassi prevale l'acido linoleico che è un grasso essenziale capostipite della serie omega-6. Fra le vitamine spiccano la vit. E e la K. I pinoli vengono abbinati all'uvetta sultanina che è un cultivar della specie *Vitis vinifera* che prevede l'essiccamento per ottenere l'uva passa o uvetta che, nella forma essiccata, ha un elevato contenuto di zuccheri, apporta fibre ed è una buona fonte di potassio e ferro. Inoltre è ricca del fitocomposto quercetina dalle proprietà antinfiammatorie ed antitumorali. Si possono aggiungere alla pietanza **aghi di rosmarino** che le conferiscono un gusto particolare ed apportano preziose sostanze antiossidanti. Il castagnaccio viene cotto in forno utilizzando una teglia la cui superficie interna viene unta con **olio e.v.o.** ed è servito caldo, o a temperatura ambiente, con un filo di olio dalle proprietà antiossidanti ed antinfiammatorie. Al posto dei pinoli possono essere utilizzate anche le **noci** che sono ricche di acidi grassi omega-3.



Castagnaccio con pinoli, uvetta ed aghi di rosmarino





Questa sintetica pubblicazione è stata curata dalle Dott.sse Stefania Capecchi, Benedetta Marchesini, Costanza Fatighenti, Francesca Ramundo con la collaborazione di Chiara Pastorini, Martina Gianassi, Martina Antenucci e la supervisione della Dott.ssa Elena Cecchi della LILT di Prato.

La parte pratica dello **Show cooking mediterraneo** verrà realizzata dagli studenti dell'Istituto Alberghiero Francesco Datini con la supervisione dei professori Bernardo Somigli, Carolina Grani, Rosaria Modica, Andrea Catalfamo. Parteciperanno all'evento gli studenti dell'Istituto Cicognini Rodari ad indirizzo biomedico

Fonti Bibliografiche

- IEO- Banca Dati di composizione degli Alimenti (BDA)
- LILT-Prato: Longevità in salute e prevenzione oncologica. Ed. 2026



LILT | SEDE
DI PRATO
LEGA ITALIANA PER LA LOTTA CONTRO I TUMORI
prevenire è vivere