

Come leggere le schede

Di seguito sono state raccolte alcune delle ricette di piatti tipici e tradizionali della provincia di Brindisi, classificati in: primi piatti, secondi piatti e contorni. Ciascuna ricetta è illustrata in una scheda tecnica contenente informazioni relative al metodo di elaborazione ed alle caratteristiche nutrizionali, utili a valutarne la compatibilità al modello alimentare della Dieta Mediterranea.

In particolare ogni scheda è strutturata nelle seguenti sezioni:

descrizione della ricetta: sono riportati dosi e ingredienti tradizionali (riferiti a 4 persone), nonché i consigli per la preparazione del piatto¹;

approfondimenti nutrizionali: sono riportate le proprietà nutritive del piatto calcolate sulle caratteristiche dei singoli ingredienti prima della cottura (vedasi avvertenze riportate nella nota a piè di pagina); al fine di fornire

un'informazione completa al consumatore, la sezione è così strutturata: macronutrienti: ovvero le sostanze indispensabili al nostro organismo in quanto correlate alla produzione di energia ed alla crescita; in questa sezione sono state riportate le quantità di proteine, grassi e carboidrati nonché il relativo apporto al fabbisogno giornaliero, calcolato sulla base dei consumi di riferimento medi della popolazione (ca. 2000 Kcal sulla base di quanto stabilito nel Reg. Ue 1169/2011);

micronutrienti: ovvero i principi nutritivi indispensabili per le funzioni metaboliche del nostro organismo; sono stati classificati in sali minerali e vitamine con l'indicazione delle relative quantità; per quanto riguarda le funzioni che tali elementi apportano all'organismo si rimanda a quanto riportato alle tabelle 1 e 2;

apporto calorico: differenziato tra uomo e donna e calcolato sulla base del fabbisogno energetico medio stimato della popolazione (Reg. Ue 1169/2011). I valori sono stati calcolati sulla base del fabbisogno energetico medio della popolazione stimato dall'EFSA – Autorità Europea per la Sicurezza Alimentare. Nel caso di una donna adulta il fabbisogno energetico stimato è pari a 2000 Kcal, mentre per un uomo adulto è pari a 2500 Kcal;

COME LEGGERE LE SCHEDE

¹ Nelle schede sono state riportate, laddove possibile, le metodiche di elaborazione rispettose della tradizione culinaria locale. Tuttavia è da evidenziare che, al fine di ridurre l'alterazione dei principi nutritivi apportati dai diversi ingredienti allo stato crudo, le tecniche di cottura dei cibi dovrebbero essere quanto più possibili sane ovvero tali da ridurre la produzione di sostanze nocive che si formano a causa dell'azione del calore sugli alimenti. Premesso dunque, che non alterare i cibi tramite cottura, soprattutto se si tratta di verdure, è spesso la scelta migliore, è opportuno considerare che ogni metodo di cottura presenta pregi e difetti. Quindi diventa fondamentale per un'alimentazione corretta e conforme ai principi della Dieta Mediterranea conoscere le varie tecniche di cottura così da scegliere il sistema più indicato che conservi al meglio le qualità nutrizionali, il sapore, l'aspetto dei cibi; alcuni consigli a riguardo possono essere: preferire tecniche di cottura a vapore, evitare il surriscaldamento eccessivo dell'olio, sostituire il sale con odori ed erbe aromatiche per conferire sapore ai cibi, limitare i condimenti, evitare di cuocere i cibi due volte.

livello di adeguatezza mediterranea: indica il grado di affinità del piatto (classificato in basso, medio, alto) ai parametri della modello alimentare della Dieta Mediterranea; il valore dell'indice è ottenuto dal rapporto fra i contributi energetici provenienti dagli alimenti appartenenti alla Dieta Mediterranea (pane, cereali, legumi, pesce, olio, ecc.) e i contributi forniti dagli altri alimenti (uova, formaggi, carne, zuccheri, ecc.); l'indice da un'indicazione approssimativa della "vicinanza" della ricetta al modello alimentare mediterraneo anche se per una valutazione più completa e puntuale esso andrebbe applicato al menù settimanale;

livello di qualità nutrizionale: fornisce un'indicazione sul bilanciamento tra

nutrienti complessivi e quantità di calorie fornite dal piatto (basso, bilanciato, alto); il valore dell'indice è ottenuto dal rapporto tra il contributo medio nutrizionale di tutte le vitamine e i sali minerali con la copertura delle calorie giornaliere.

Fonti

Le caratteristiche sulla composizione degli alimenti sono state acquisite consultando le seguenti banche dati:

- Istituto Europeo di Oncologia (IEO) – Banca Dati di Composizione degli Alimenti per Studi Epidemiologici in Italia.
- Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione (INRAN) – Banca Dati di Composizione degli Alimenti INRAN.
- United States Department of Agriculture (USDA) – Nutrient Data Laboratory.

Ultima modifica: Lunedì 10 Agosto 2020

Condividi

Reti Sociali

Quanto ti è stata utile questa pagina?

Nessun voto

Rate

Source URL: <https://www.isfores.it/dieta-mediterranea/la-dieta-mediterranea/come-leggere-le-schede>