Focaccia alla cicoria selvatica



- **Ingredienti:**

  700 g cicoria
  500 g farina tipo «0»
  100 g lievito
  50 g olio extravergine di oliva
  30 g formaggio pecorino
  2 g sale

- **Preparazione:**

  Disporre a fontana la farina, aggiungere il sale, il lievito, l’acqua e un filo d’olio. Impastare e lasciare riposare per circa 10 minuti. Bollire le verdure, scolarle e tagliuzzarle. Prendere 3 parti dell’impasto e stenderlo con un mattarello; foderare una placca da forno dopo averla unta con olio di olio extravergine di oliva. Stendere le verdure già pronte e spolverarle di formaggio grattugiato la superficie; una volta steso l’impasto, ricoprire con l’ultimo quarto. Mettere un filo di olio di oliva e infornare a 180° per 30 minuti.

- **Apporto calorico:**

  Le calorie del piatto per porzione sono pari a: Kcal 620 ca.

- **Proprietà salutistiche:**

  Il piatto è caratterizzato da un buon contenuto di Manganese (80%): esso interviene attivamente in numerosi meccanismi biologici utili all'equilibrio complessivo della salute, quali: coagulazione del sangue, attività tiroidea, fertilità, sistema immunitario, colesterolo, glicemia, formazione delle ossa, ecc.; sembra avere, inoltre, riscontri positivi per la profilassi di alcune affezioni, quali epilessia, deficit neurologici, diabete mellito, ritardi della crescita, ulcera, insufficienza renale, infarto e persino tumori. Il Selenio (79%), anch’esso presente nel piatto, in associazione con la vitamina E opera come antiossidante bloccando la formazione di radicali liberi; esso inoltre partecipa alla protezione del sistema cardiovascolare, al rallentamento dell'anormale crescita cellulare, alla produzione di anticorpi e al rafforzamento delle difese immunitarie; svolge un ruolo fondamentale nel buon funzionamento della tiroide. Anche il contenuto di Rame (74%) è notevole: esso svolge un ruolo importante nello sviluppo e nel mantenimento delle ossa, dei tessuti connettivi, del cervello, del cuore e di altri organi; facilita la formazione dei globuli rossi, l’assorbimento e il trasporto del ferro; è stato inoltre dimostrato che il rame stimola il sistema immunitario nel contrastare le

infezioni batteriche e virali e aiuta a limitare gli effetti dei radicali liberi; ha infine capacità antiossidanti e interviene nei processi di pigmentazione e cheratinizzazione dei capelli e della cute. Il contenuto di Fosforo (57%) è moderato: gran parte del fosforo dell'organismo (85% circa) si trova nelle ossa insieme al calcio, il restante nei tessuti molli e liquidi extracellulari dove svolge un ruolo strutturale e funzionale: è indispensabile in vari processi di produzione di energia (metabolismo dei grassi, dei carboidrati e delle proteine) e stimola le contrazioni muscolari.
Tra le vitamine si segnala un elevato apporto in Vitamina K (705%): caratterizzata da proprietà antiemorragiche, è coinvolta nei processi di coagulazione del sangue poiché fornisce al fegato le sostanze necessarie a produrre i fattori della sua coagulazione. Il Folato (227%) è essenziale per un corretto funzionamento del cervello, concentrandosi nel liquido spinale ed extracellulare; è fondamentale per la salute mentale ed emozionale; aumenta l'appetito, stimola la produzione di acido cloridrico che aiuta a prevenire parassiti e avvelenamenti alimentari. La Vitamina A (62%) oltre a contribuire al buon funzionamento del meccanismo visivo (è necessaria all'integrità della cornea, di pelle, mucose e membrane cellulari), ha poteri antiossidanti, proprietà antinfiammatorie, capacità di favorire i processi riparatori del tessuto connettivo e, in più, stimola la produzione di melanina nonché la differenziazione e lo sviluppo cellulare. La Vitamina E (55%) è nota soprattutto per le sue proprietà antiossidanti, grazie alle quali contrasta i processi di invecchiamento cellulare ed è per questo sfruttata anche in molti prodotti di bellezza; la vitamina E è coinvolta nello sviluppo delle difese immunitarie, nella trasmissione di segnali tra le cellule e in alcuni processi metabolici.

Galleria Foto VISUALIZZA SCHERMO PIENO
(per uscire: ESC per desktop, doppio tap per mobile)

Ultima modifica: Martedì 11 Agosto 2020

Condividi

Reti Sociali

Quanto ti è stata utile questa pagina? Select rating
Nessun voto

Rate

Source URL: https://www.isfores.it/dieta-mediterranea/ricette/focaccia-alla-cicoria-selvatica