

La cucina metabolica 2.0

**La fibra: come integrare la dieta
con gusto e salute**

A cura di
Barbara Paolini e Marco Buccianti



In collaborazione con l'Istituto Statale d'Istruzione Superiore
"Leopoldo II di Lorena"
Grosseto

OXYS
PUBLISHING

OXYS™ Publishing
Copyright © 2014-2015
All rights reserved
ISBN 979-12-82174-02-2

La cucina metabolica

**La fibra: come integrare la dieta
con gusto e salute**

A cura di
Barbara Paolini e Marco Buccianti



In collaborazione con l'Istituto Statale d'Istruzione Superiore
"Leopoldo II di Lorena"
Grosseto

Autori



Barbara Paolini

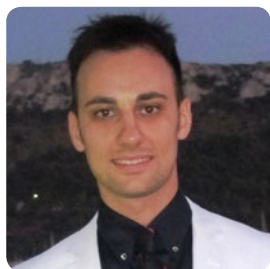
Medico Specialista in Scienza dell’Alimentazione

Responsabile U.O.S.A. Dietetica Medica

A.O.U. Senese “Policlinico Santa Maria alla Scotte”, Siena

Past President Sezione Toscana e Coordinatore Presidenti Regionali

Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica (ADI)



Marco Bucciatti

Dietista

Docente Laboratorio Servizi per l’Enogastronomia Settore Cucina

Istituto d’Istruzione Superiore “Bernardino Lotti”, Massa Marittima (GR)

Tesoriere Sezione Toscana

Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica (ADI)

Coautori

Katia Gennai

Dietista

U.O.S.A. Dietetica Medica

A.O.U. Senese “Policlinico Santa Maria alla Scotte”, Siena

Giuseppe Villani

Chef

Docente Laboratorio Servizi per l’Enogastronomia Settore Cucina

Istituto Statale d’Istruzione Superiore “Leopoldo II di Lorena”, Grosseto

Hanno collaborato

Lucia Ceccarelli, Irene Del Ciondolo, Elisa Pasquini

Medici specializzandi in Scienza dell’Alimentazione

U.O.S.A. Dietetica Medica

A.O.U. Senese “Policlinico Santa Maria alla Scotte”, Siena

Simona Chen, Diletta Chiavaroli, Matteo Lazzerini, Ilaria Pataconi

Studenti

Istituto Statale d’Istruzione Superiore “Leopoldo II di Lorena”, Grosseto

Alessandra Vannucci, Brunella Ducci

Assistenti tecnici di laboratorio

Istituto Statale d’Istruzione Superiore “Leopoldo II di Lorena”, Grosseto

Fotografia

A cura di: **Gaetano Mendola**, assistente **Elisabetta Gentile**

www.gaesart.com

Un ringraziamento particolare a:

Giuseppe Fatati, Lucio Lucchin, Massimo Vincenzi e Mara Nucci



Indice

- 8. Prefazione

- 11. I dolcificanti**
- 12. Introduzione
- 13. Classificazione e caratteristiche

- 14. Sorbitolo
- 15. Acesulfame di potassio
- 16. Ciclamato
- 17. Neoesperidina

- 18. La fibra alimentare**
- 19. Introduzione
- 19. Classificazione e caratteristiche

- 21. L'inulina
- 22. I frutto-oligosaccaridi (FOS)

- 24. Principali effetti
- 24. Azione meccanica sull'intestino
- 25. Diabete
- 25. Dislipidemie
- 26. Fibra e sazietà
- 26. Azione metabolica dell'inulina sui peptidi gastrointestinali (incretine)

Ricette

- 30. Presentazione
- 33. Legenda
- 34. Arancine di riso^N
- 36. Bastoncini di pesce^N
- 38. Cantucci
- 40. Castagnaccio
- 42. Cheese cake alle ciliegie
- 44. Cioccolatini agli agrumi
- 46. Crema caramellata
- 48. Crema catalana^N
- 50. Crema di piselli
- 52. Crema pasticcera
- 54. Crostata di marmellata di frutta
- 56. Farinata di ceci o cecina
- 58. Frittata di verdure
- 60. Gelato alla crema
- 62. Gelato alla frutta
- 64. Ghiacciolo alla frutta
- 66. Gnocchi
- 68. Impasto per crespelle
- 70. Insalata di pomodori e tonno
- 72. Lasagna asparagi e funghi porcini
- 74. Macedonia di frutta fresca
- 76. Meringa al limone
- 78. Minestra di orzo, patate e porri
- 80. Muffin al cioccolato
- 82. Pan di spagna
- 84. Panna cotta alle fragole e menta
- 86. Pasta fresca all'uovo
- 88. Pasta per bignè
- 90. Pasta per pane integrale
- 92. Pasta per pizza
- 94. Pesto alla genovese
- 96. Pici all'aglione
- 98. Pizzoccheri alla valtellinese^N
- 100. Plumcake
- 102. Polpette al pomodoro^N
- 104. Quiche lorraine
- 106. Ribollita
- 108. Risotto ai carciofi
- 110. Rotolo al cioccolato
- 112. Salsa besciamella
- 114. Salsa di pomodoro
- 116. Schiaccia al rosmarino
- 118. Sformato di carote e spinaci
- 120. Sformato di fagiolo borlotto
- 122. Sorbetto al limone
- 124. Struffoli^N
- 126. Torta di mele all'olio extravergine di oliva
- 128. Torta margherita
- 130. Torta sbrisolona^N
- 132. Tortelli al ragù di coniglio
- 134. Glossario
- 136. Bibliografia

Prefazione

La scuola che detiene la responsabilità di stimolare e creare conoscenza, consapevolezza e abilità, tali da influenzare positivamente le scelte delle giovani generazioni, ha il dovere di attuare strategie mirate alla salvaguardia della salute e del benessere dei cittadini, e soprattutto dei ragazzi e dei giovani in età scolare. Se poi la scuola vede realizzarsi al suo interno una vera e propria filiera agroalimentare, non può trascurare alcuna occasione per parlare di alimentazione corretta e divulgare stili di vita salutari. L'Istituto "Leopoldo II di Lorena", da sempre impegnato nella promozione del territorio e nella valorizzazione dei prodotti locali, partecipa costantemente all'organizzazione di eventi e manifestazioni per enti pubblici e privati, mirati alla promozione della tradizione enogastronomica del territorio, sviluppando in parallelo una filosofia del gusto che tuteli le identità culturali legate alle tradizioni alimentari e gastronomiche, al fine di promuovere un modello alimentare in grado di salvaguardare la biodiversità e la qualità di vita. La pubblicazione di un manuale culinario destinato a chi è affetto da patologie metaboliche si inserisce nel costante sforzo di ricerca di collaborazioni con il mondo produttivo ed offre una meravigliosa opportunità per divulgare i valori dell'istituzione scolastica. Riuscire a coniugare il gusto con salute e tradizione è una sfida ambiziosa che abbiamo accolto con l'entusiasmo di chi crede fermamente nei principi e vuole trasmetterli quotidianamente. Ottenere preparazioni bilanciate e facilmente realizzabili, senza trascurare i sensi e la tradizione a tavola, coniugare la ricerca scientifica con la tradizione gastronomica toscana, confrontare tecniche di lavorazione oramai consolidate nel tempo con quelle derivate dalle moderne conoscenze in tema di nutrizione, hanno offerto ai docenti e agli studenti coinvolti nel progetto una grande occasione di confronto e di crescita professionale in un'ottima sintesi di elaborazione, studio e ricerca applicata al settore enogastronomico e della nutrizione. Il risultato è un manuale che valorizza la didattica dei docenti, l'impegno degli studenti e l'attenzione costante verso soluzioni che si adattano al contesto sociale in continuo cambiamento.

Alfonso De Pietro

Dirigente Scolastico
I.S.I.S. "Leopoldo II di Lorena"
Grosseto

Introduzione

Può essere “dolce” anche la vita del diabetico? “Gustosa” la vita di chi lotta da sempre con il colesterolo e litiga quotidianamente con la bilancia? Per molte condizioni patologiche, dieta significa rinuncia, escludere dalla propria tavola numerosi cibi. Tutto questo non solo rende spesso tristi e frustanti i pasti, ma serve soprattutto a mitizzare le trasgressioni, come aveva già confermato uno studio apparso su *Diabetes Care* nel gennaio 2002, allontanando non solo dal concetto di compliance (obbedienza a una prescrizione), ma spesso anche dal concetto fondamentale dell’adherence (accordo, condivisione del trattamento).

La fantasia e la creatività aiutano più della ripetitività e della rinuncia fine a se stessa. Un pasto in cui siano presenti i sapori gratifica anche se è meno abbondante.

La ricerca, negli ultimi anni, è venuta in aiuto valorizzando alimenti naturali preziosi come l’inulina, riconosciuta dal Ministero della Salute come fibra alimentare solubile.

L’uso di inulina come ingrediente da incorporare in alimenti consente un’ampia combinazione di vantaggi tecnologici e nutrizionali, migliora l’aspetto, la consistenza dei prodotti e permette di ottenere alimenti funzionali. Essendo una fibra, i prodotti in cui è inserita come ingrediente principale, possono essere considerati come alimenti che esercitano effetti fisiologici sul transito intestinale, sui livelli ematici di colesterolo e trigliceridi e che migliorano la composizione del microbiota intestinale. Gli effetti più innovativi dell’inulina e dei suoi derivati, riguardano proprio l’azione prebiotica, favorendo i processi digestivi e riducendo la produzione di gas intestinale favorendo la crescita di batteri “buoni ed utili” come i bifidobatteri. Altri effetti possibili sono la riduzione della colesterolemia e della trigliceridemia in soggetti con un’alimentazione non corretta. Non aumenta la glicemia ed è quindi adatta all’alimentazione dei diabetici.

L’inulina funge da substrato prebiotico consentendo al cibo di divenire un vero e proprio “functional food”. L’unione della fibra con il dolcificante, permette una maggiore versatilità, soprattutto in cucina, dove diventa un grande aiuto in molte situazioni patologiche.

Va dunque sottolineato che l'atto del mangiare non può e non deve essere svincolato dal suo contesto umano e sociale e che quindi mettersi a tavola significa non solo nutrirsi, ma anche porsi in relazione con altre persone, ricavando dal pasto non solo nutrimento, ma anche piacevolezza.

Da qui (spinti anche dalle tante richieste dei pazienti) l'idea di creare questo libro di ricette, tutte messe in pratica nel laboratorio di cucina dell'Istituto Statale d'Istruzione Superiore "Leopoldo II di Lorena" di Grosseto, grazie alla collaborazione del Dietista e dello Chef, perché possa essere uno strumento di aiuto pratico non solo per chi *"prescrive"*, ma soprattutto per chi deve mettere in *"pratica in cucina la prescrizione"* attraverso la gratificazione visiva e olfattiva di ricette che rispettino in particolare le tradizioni. Questo manuale vuole essere uno strumento di aiuto sia per il Medico Nutrizionista che per il Dietista affinché il loro lavoro possa rappresentare il giusto compromesso per il soddisfacimento sia della qualità della vita che delle necessità vitali.

Barbara Paolini e Marco Buccianti

Dolcificanti

Introduzione

La tendenza dell'uomo a ricercare cibi dolci è innata: si è dimostrata, infatti, la preferenza per il sapore dolce fin dall'età neonatale.

Il primo dolcificante naturale, utilizzato in Grecia e Cina, è stato il miele; successivamente si è passati al saccarosio, lo zucchero comune, ottenuto in origine dalla canna da zucchero e poi estratto per la maggior parte dalla barbabietola.

Il primo dolcificante artificiale, sintetizzato nel 1879 da Remsen e Fahlberg, è stata la saccarina, accolta con successo durante la prima e seconda guerra mondiale per i suoi bassi costi di produzione e la scarsa disponibilità di zucchero comune di quel tempo. Dopo le guerre, con la ripresa dell'economia e con il miglioramento degli standard di vita, si è tornati al saccarosio, divenuto accessibile a tutti. Con lo sviluppo dell'industria dolciaria e dei fast food, però, l'obesità è aumentata notevolmente nei paesi occidentali tanto che dagli anni 50 si è ricominciato ad usare la saccarina non più per i bassi costi, ma soprattutto per il ridotto contenuto calorico. La saccarina però, nonostante la sua estrema dolcezza, presenta un retrogusto amaro: da qui l'esigenza di migliorare il sapore di questi prodotti dietetici.

Il punto di svolta nell'industria dei dolcificanti artificiali si ha con la scoperta del ciclamato che si miscela molto bene con la saccarina e ne migliora notevolmente il gusto, tanto da essere usato in tavolette sotto forma liquida e aggiunto anche ai soft drinks.

La svolta nella storia degli edulcoranti si ha nel 1981 con la scoperta dell'aspartame, che permette di ridurre il contenuto calorico di prodotti di uso quotidiano come lo yogurt, tanto da utilizzare commercialmente il prefisso "diet" o "light".

Le prime tre sostanze, quindi, saccarina, ciclamato e aspartame sono conosciute come dolcificanti di prima generazione; seguono quelli di seconda generazione come acesulfame K, sucralosio, alitame e neotame, anch'essi però con le stesse limitazioni dei precedenti: ovvero retrogusto amaro e metallico, superabile solo se vengono usati in associazione tra loro.

Caratteristiche e classificazione

I dolcificanti o edulcoranti sono composti usati per rendere dolci e più gradevoli le bevande e gli alimenti a cui vengono aggiunti. Pur condividendo con il saccarosio le stesse capacità dolcificanti, non ne hanno in comune le proprietà nutrizionali, per cui vengono utilizzati in patologie come il diabete, obesità, carie dentale o in particolari regimi dietetici ipocalorici.

Vengono classificati in base a diverse caratteristiche, la più importante delle quali è il **potere dolcificante**. Questo parametro attribuisce a ogni singola sostanza un determinato valore numerico, calcolato sulla base della capacità addolcente.

Il riferimento, che corrisponde a un potere edulcorante pari a uno, è dato dal comune zucchero da cucina o saccarosio. Dunque, il potere dolcificante è *“il rapporto tra la concentrazione di una soluzione di saccarosio e quella di un dolcificante che ha la stessa intensità di sapore”*. Ad esempio, una soluzione acquosa contenente 0,25 grammi di acesulfame, a parità di volume e tipo di solvente, produce un sapore dolce analogo a quello di una soluzione contenente 50 grammi di zucchero. Di conseguenza, il potere dolcificante dell'acesulfame è pari a 200 (50/0.25).

Gli edulcoranti si possono suddividere in base all'origine in:

- *naturali*: saccarosio, fruttosio, sorbitolo, mannitolo;
- *semisintetici*: aspartame;
- *sintetici*: acesulfame K, sucralosio, ciclamati, saccarina, neoesperidina.

In base al potere energetico e dolcificante si distinguono in:

- *calorici nutritivi* come saccarosio, fruttosio, lattosio, sorbitolo, mannitolo, xilitolo con potere dolcificante simile allo zucchero e potere calorico uguale o inferiore;
- *intensivi* come acesulfame K, aspartame, neoesperidina, ciclamati, sucralosio, saccarina, neotame con alto potere edulcorante, spesso superiore anche centinaia di volte a quello del saccarosio e con un valore nutrizionale trascurabile o nullo.

I dolcificanti non calorici sono sul piano normativo additivi alimentari e prima di essere autorizzati per l'uso in alimenti e bevande, devono superare l'esame minuzioso di comitati di esperti in campo scientifico a livello nazionale e internazionale.

Questi organismi indipendenti includono il Joint FAO/WHO Expert Committee on Food Additives (JECFA) e in Europa l'European Food Safety Authority (EFSA).

Recentemente l'EFSA ha concluso la revisione scientifica sull'utilizzo dell'aspartame, dalla quale emerge la sicurezza d'impiego nei limiti della DGA consigliata.

Essi sono responsabili della valutazione della sicurezza degli edulcoranti ipocalorici per cui è stata presentata una petizione per l'impiego in un dato mercato. Le attente e dettagliate procedure di approvazione per questi prodotti e le numerose analisi fatte allo scopo di ottenere e mantenere l'autorizzazione, assicurano che oggi gli edulcoranti siano tra gli ingredienti più estensivamente analizzati per l'impiego negli alimenti. In seguito a rigorosi studi tossicologici viene definito il cosiddetto No Observed Adverse Effect Level (NOAEL), ovvero il livello massimo di esposizione alla sostanza espresso in mg/kg di peso corporeo (pc), cui non si associa alcun effetto avverso; questo parametro viene poi diviso per un fattore di sicurezza per ottenere la Dose Giornaliera Accettabile (DGA) definibile come la quantità di sostanza espressa in milligrammi per chilogrammo di peso corporeo (mg/kg) che un individuo può assumere per tutta la vita senza rischio. Normalmente tale dose è di circa cento volte più bassa del livello massimo al quale non si osservano effetti collaterali negli studi. Nessuno studio ha dimostrato la loro cancerogenicità al di sotto della dose giornaliera accettabile.

Sorbitolo

Il sorbitolo (E420) (Fig. 1) è un polialcol chirale che, a temperatura ambiente, si presenta come un solido incolore e inodore. Prende il nome dal frutto

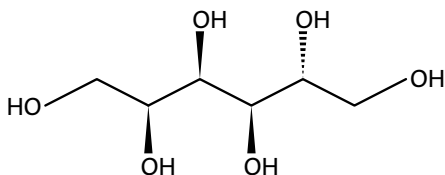


Figura 1 - Sorbitolo

che ne contiene di più, il sorbo degli uccellatori (*Sorbus Aucuparia*) (Fig. 2) e abbonda in molte bacche e frutti come mele, prugne, ciliegie, mentre è sostanzialmente assente nell'uva. La sua presenza nel vino, oggi scomparsa, era la conseguenza della sofisticazione con sidro di mele. Di solito la sua concentrazione nei frutti non supera l'1% della parte edibile.



Figura 2 – *Sorbus Aucuparia*

Il sorbitolo viene ottenuto per idrogenazione catalitica del destrosio e oggi si ottiene anche dal saccarosio. È gradevolmente dolce e fornisce una sensazione di fresco derivante dal suo calore di soluzione negativo. Ha un basso potere dolcificante, circa la metà del saccarosio e ha un contenuto calorico di circa 2 Kcal/g.

Per le sue caratteristiche, è utilizzato nell'industria alimentare come dolcificante, stabilizzante e agente lievitante con il nome E420. La sua assunzione non ha solitamente effetti collaterali, ma ad alte dosi o in soggetti intolleranti può provocare diarrea. Il suo uso è, comunque, sconsigliato nei bambini inferiori a 1 anno di vita.

Acesulfame di potassio

L'acesulfame di potassio (E950) (Fig. 3) è stato scoperto accidentalmente nel 1967 dal chimico tedesco Karl Clauss; è una polvere cristallina bianca, inodore, molto solubile in acqua e scarsamente solubile in etanolo, stabile nel tempo e alle temperature elevate, tanto da permetterne l'utilizzo in prodotti da forno o che richiedono una lunga conservazione.

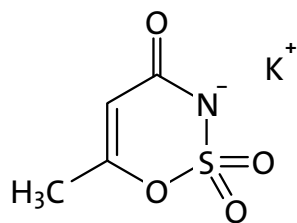


Figura 3 – Acesulfame di potassio

Nell'Unione Europea è conosciuto anche come E950 e ha un potere edulcorante 180-200 volte superiore a quello del saccarosio e non essendo metabolizzato dall'organismo non fornisce energia.

Ha un sapore dolce deciso e netto con un retrogusto lievemente amaro solo se utilizzato ad alte concentrazioni; per questo viene solitamente impiegato insieme ad altri edulcoranti intensivi. La concentrazione massima di impiego varia da 2,5 g/kg nella micro confetteria a 350 mg/l nelle bevande analcoliche ipocaloriche. Non è metabolizzato dall'organismo e viene escreto immutato nelle urine. Se utilizzato alle dosi raccomandate, 9 mg/kg pc/die secondo la WHO, appare privo di attività collaterali. Nel 1998 la FDA, infatti, ne ha approvato l'utilizzo per le bevande e nel 2003 ne è stato allargato l'uso ai cibi escludendo carne e pollame.

Ciclamato

I ciclamati (E952) (Fig. 4) sono dolcificanti intensivi di sintesi indicati con il codice europeo E 952 che derivano dai sali di sodio e di calcio dell'acido ciclamico (acido cicloesilsulfamico). Si parla quindi di ciclamato di sodio, di ciclamato di calcio, fra loro equivalenti.

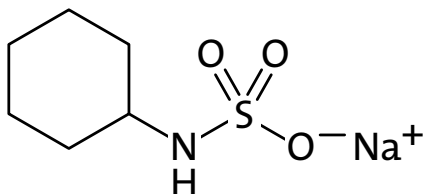


Figura 4 - Ciclamato

Sono stati scoperti per caso nel 1937 da Michael Sveda, un dottorando in chimica dell'Università dell'Illinois che lavorava alla sintesi di un farmaco ad attività antipiretica partendo dalla cicloesilamina.

Queste sostanze si presentano come polvere bianca cristallina, sono dalle 25 alle 30 volte più dolci dello zucchero, sono stabili al calore (possono quindi essere sottoposte a cottura) e sono acariogene. Sono generalmente impiegati in associazione ad altri edulcoranti in particolare nei prodotti light, nella produzione di confetteria e bevande ipocaloriche, nella preparazione di integratori di regimi dietetici a base di vitamine

e/o elementi minerali sotto forma di sciroppi o pastiglie da masticare. Sono usati anche come agenti aromatizzanti, per mascherare il gusto di farmaci.

Non vengono metabolizzati, sono escreti a livello renale, assorbiti per il 40% della dose assunta. DGA è di 7 mg/kg di pc/die.

Neoesperidina

Detta anche neoesperidin-diidrocalcone o neoesperidina DC (E 959), (Fig. 5) si ottiene dalla naringina componente naturale delle arance amare e del pompelmo, dove è presente nel fiore, nel frutto e nella scorza (Fig. 6).

Ha un potere edulcorante fino a 2000 volte superiore al saccarosio con sensazione persistente nel tempo. È stabile al calore e può essere utilizzata anche negli alimenti da pastorizzare o sterilizzare. Presenta, però, un retrogusto che ricorda la liquirizia e il mentolo, per cui può essere impiegata in un numero limitato di alimenti come chewing gum, alcune bevande analcoliche e

birre scure o associata ad altri dolcificanti.

Poco assorbita, viene metabolizzata dalla flora intestinale e al momento nessuno studio ha evidenziato, alle dosi giornaliere accettabili (fino a 750 mg/kg di peso corporeo), controindicazioni, fenomeni di sensibilizzazione o segni di nocività per l'uomo.

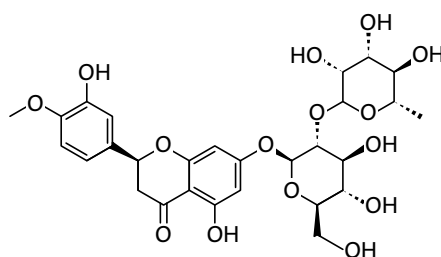


Figura 5 - Neoesperidina



Figura 6 - Citrus Aurantium o Melangelo

Fibra alimentare

Introduzione

Il concetto di fibra alimentare si è evoluto continuamente con il progredire delle conoscenze scientifiche, sul suo ruolo e sui campi di applicazione. Le fibre alimentari sono quel gruppo di sostanze (polisaccaridi, oligosaccaridi, lignina e sostanze vegetali associate) non idrolizzabili dagli enzimi digestivi, presenti negli alimenti di origine vegetale, come cereali, legumi, verdure e frutta in generale. Pur non potendosi considerare un nutriente, esercita effetti di tipo funzionale e metabolico che la fanno ritenere un'importante componente della dieta umana. In base al regolamento UE n.1169/2011 è stato inserito un nuovo coefficiente di conversione per il calcolo dell'energia. Alla fibra sono state assegnate 2 kcal/g. Pur tenendo presente quanto sopra riportato è necessario tuttavia considerare che la fibra idrosolubile viene utilizzata come fonte energetica a livello colico dal microbiota intestinale. Pertanto le calorie fornite dalla fibra non vanno ad incidere sull'apporto calorico giornaliero totale.

Classificazione e caratteristiche

Si distinguono due tipi di fibra: solubile e insolubile.

Fibra solubile: comprende un gruppo di fibre solubili in acqua (pectine, gomme-mucillaggini, galattomannani, frutto-oligosaccaridi o FOS e inulina) che aumentando il senso di sazietà e per la loro azione formante una massa viscosa, rallentano lo svuotamento gastrico post-prandiale; stessa azione è riscontrabile anche a livello del piccolo intestino in cui si ha una riduzione della velocità di assorbimento di alcuni macronutrienti, soprattutto di amido e glucosio, ma anche dell'assorbimento dei lipidi per l'azione di sequestro dei sali biliari. Una delle più importanti funzioni è quella di fermentazione colica da parte dei batteri intestinali, con produzione di acidi grassi a catena corta, importanti substrati per il mantenimento del trofismo della mucosa intestinale.

Fibra insolubile: comprende un gruppo di fibre non solubili in acqua e scarsamente fermentate (cellulosa, emicellulose e lignina), la cui azione è legata soprattutto all’incremento della massa fecale e all’accelerazione del transito intestinale, presentando capacità di fermentazione molto ridotta. Il sito di fermentazione è, inoltre, molto più esteso, coinvolgendo processi lenti ed estesi a tutto il grosso intestino (Tab. 1).

Fibra insolubile		Fibra solubile	
Cellulosa	Crusca	Pectine	Frutta
	Cereali integrali		Patate dolci
	Legumi		Carote
	Frutta		Fragole
Emicellulosa	Crusca	Galattomannani	Legumi
	Cereali integrali		
	Legumi		
	Frutta		
Lignina	Frumento	Gomme	Avena
	Verdura		Fagioli e altri tipi di legumi
	Frutta (fragole, pere, pesche, prugne)		
		Inulina	Radici di cicoria Tuberi di topinambur Cipolla, aglio
		Alghe	Alghe
		Mucillaggini	Avena Legumi

Tabella 1 – Fonti alimentari

Il rapporto consigliato è di 2/3 rappresentati da fibre solubili e 1/3 da fibre insolubili; mentre in caso di diabete o nelle dislipidemie le fibre introdotte dovrebbero essere 40g/die (o 20g/1000 kcal/die), la gran parte delle quali dovrebbero essere solubili.

L'inulina

L'inulina (Fig. 7) è una fibra solubile costituita da lunghe catene di fruttosio. Nonostante non sia digeribile per l'uomo, essa svolge importanti funzioni, favorendo la digestione e riducendo la produzione di gas intestinali. Tale composto risulta inoltre in grado di aumentare la percentuale di Bifidobacteria della flora microbica intestinale, diminuendo contemporaneamente la concentrazione di batteri nocivi.

L'inulina appartiene alla categoria dei prebiotici, componenti alimentari non digeribili in grado di stimolare la proliferazione di numerosi batteri del colon, in particolar modo degli eubiotici, i cosiddetti "batteri buoni", che si riproducono neutralizzando quelli patogeni. Molti alimenti probiotici vengono infatti addizionati con inulina per migliorare la sopravvivenza dei fermenti lattici e fornire un substrato specifico alla flora batterica intestinale (Tab. 2).

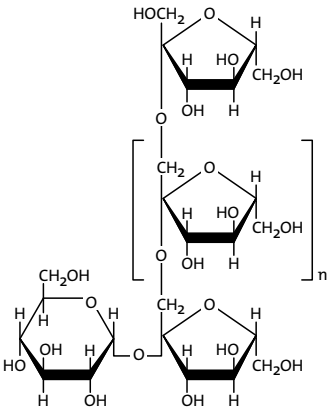


Figura 7 - Inulina

Funzioni dell'inulina
Aumento della massa fecale e del numero di evacuazioni
Accrescimento selettivo dei batteri eubiotici, responsabili degli effetti benefici dell'inulina
Aumento dell'assorbimento di calcio, ferro e magnesio
Non aumenta i livelli glicemici, per cui è adatta anche nell'alimentazione dei soggetti diabetici
Possibile effetto positivo sui livelli sierici di colesterolo e trigliceridi
Possibile effetto protettivo nei confronti del cancro del colon

Tabella 2 – Funzioni dell'inulina

Le principali fonti alimentari sono le radici di cicoria, i tuberi di topinambur e alcuni vegetali a bulbo, come la cipolla e l'aglio (Fig. 8). Il potere calorico è pari a circa 1Kcal/g. Le dosi di assunzione consigliate sono nell'ordine di 5-10g al giorno.



Figura 8 – Cichorium

I frutto-oligosaccaridi (FOS)

I frutto-oligosaccaridi (FOS) (Fig. 9) sono fibre solubili, presenti in diversi frutti, verdure e piante comuni. La fonte più nota risulta l'inulina, da cui vengono estratti per idrolisi enzimatica. I FOS sono polimeri costituiti da 3-5 unità di monosaccaridi (D-glucosio e D-fruttosio).

Tali composti, non essendo idrolizzabili dagli enzimi digestivi umani, non vengono assorbiti dalla mucosa intestinale e giungono inalterati nel colon dove vengono fermentati dalla microflora intestinale (Tab. 3).

Per la loro struttura chimica, i FOS, in campo nutrizionale vengono impiegati non solo come prebiotici, ma anche, presentando un blando potere dolcificante, come dolcificanti "artificiali". Per questo motivo sono utilizzati nella preparazione di prodotti dietetici a basso contenuto calorico e di zuccheri.

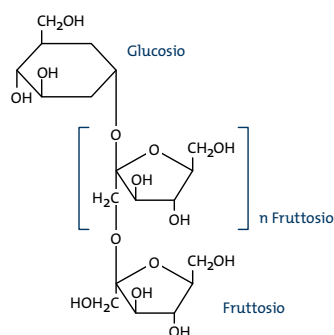


Figura 9 – Frutto-oligosaccaridi

Funzioni dei FOS
Stimolano selettivamente la crescita e/o l'attività dei bifidobatteri
Aumentano la produzione di acidi carbossilici (acido acetico e acido lattico), portando a una diminuzione del pH
Modificano positivamente il rapporto fra microrganismi simbiotici e patogeni, ostacolando la crescita di questi ultimi
Aumentano l'assorbimento e la sintesi intestinale di alcune vitamine
Migliorano l'assorbimento di alcuni minerali (calcio e magnesio)
Modulano l'assorbimento degli zuccheri (riducendo l'indice glicemico del pasto)
Possibile effetto protettivo nei confronti del cancro del colon
Principali indicazioni dei FOS
Stipsi
Deficit digestivi e disturbi gastrointestinali (colite, diarrea, meteorismo)
Ipercolesterolemia
Riequilibrio della flora batterica dopo terapia antibiotica

Tabella 3 – Funzioni e indicazioni di utilizzo dei FOS

I FOS vengono ricavati da diversi alimenti, come banane, cipolle, aglio, asparagi, orzo, grano e pomodori. I cibi più ricchi risultano la cicoria e il topinambur. I frutto-oligosaccaridi sono contenuti anche negli alimenti simbiotici, dove vengono associati ai probiotici (bifidobatteri e lattobacilli) per migliorarne la sopravvivenza e sfruttare il loro effetto sinergico. L'assunzione giornaliera è di circa 0,8g/die. Le dosi di assunzione consigliate sono di circa 2-10g/die.

Tali composti sono ben tollerati per cui anche le categorie di soggetti più a rischio, come donne in gravidanza, anziani e bambini, possono tranquillamente assumere integratori a base di FOS. I supplementi nutrizionali che li contengono si presentano come una polvere bianca, dal sapore dolciastro, generalmente gradevole e facilmente solubile. Se assunti in dosi elevate (30-50g/die), possono causare lievi disturbi gastrointestinali come flatulenza, meteorismo e diarrea.

Principali effetti

È ormai ben noto come la fibra alimentare possieda effetti benefici, utili nel preservare uno stato di buona salute e nel prevenire alcune fra le più comuni patologie. Dal momento che una dieta ricca in fibre presenta una minore densità energetica, un minor contenuto di grassi e un maggior apporto di micronutrienti, è facilmente comprensibile come essa possa essere utile nella prevenzione e nel trattamento di alcune patologie come l'obesità, le dislipidemie, il diabete di tipo 2 e la stipsi. Nell'adulto, pertanto, l'assunzione giornaliera raccomandata risulta di 12,6-16,7 g/1000 kcal e comunque 25 g/die in caso di apporti energetici < 2000 kcal, naturalmente accompagnata da un adeguato introito di acqua, in particolare nei soggetti affetti da patologie gastrointestinali, come ad esempio la stipsi.

Azione meccanica sull'intestino

L'assunzione quotidiana di fibra svolge un ruolo fondamentale nel modulare la funzione intestinale. Le fibre solubili, in particolare, richiamando acqua formano una sorta di gel vischioso che regolarizza il transito intestinale, inoltre la loro fermentazione parziale aumenta la quantità di batteri fecali. In particolare, alcuni studi hanno mostrato come l'inulina agisca verosimilmente stimolando la proliferazione di Bifidobatteri e inibendo quella di batteri patogeni anaerobi. Per tale motivo una dieta ricca in fibra rappresenta la principale strategia per la prevenzione e il trattamento di alcune fra le più comuni patologie intestinali, come, il colon irritabile, la diverticolosi e la stipsi, problema, quest'ultimo, particolarmente frequente anche durante la gravidanza e l'infanzia, condizioni in cui l'assunzione giornaliera di una adeguata quota di fibra è quindi vivamente raccomandata. L'inulina risulta infine particolarmente indicata nella sindrome del colon irritabile, in quanto in grado di migliorare alcuni fra i più comuni sintomi gastrointestinali quali meteorismo, flatulenza e dolori addominali migranti.

Diabete

Un adeguato apporto giornaliero di fibra, in particolare solubile, risulta efficace nel controllo della glicemia, della colesterolemia e degli altri fattori di rischio cardiovascolare. La fibra infatti, tra cui l'inulina in particolare, grazie alla propria viscosità, ha effetti metabolici positivi in quanto rallenta la digestione dell'amido e l'assorbimento degli zuccheri, con minore incremento della glicemia nel periodo post-prandiale e un minor rischio di ipoglicemia a distanza dal pasto. Un ulteriore effetto benefico è inoltre rappresentato dalla capacità di stimolare la crescita della flora batterica colica, capace di fermentare le fibre con la produzione di acidi grassi a corta catena, i quali sono responsabili della modulazione della neoglucogenesi e della lipogenesi a livello epatico.

Dislipidemie

Nelle dislipidemie gli effetti benefici della fibra solubile sono legati alla riduzione della colesterolemia, in particolare del colesterolo LDL, e della trigliceridemia.

La sua azione nella ipercolesterolemia è legata alla sua viscosità, infatti, la fibra è in grado di legare gli acidi biliari, indispensabili per l'assorbimento intestinale dei grassi alimentari; in risposta a questo il colesterolo LDL viene rimosso dal sangue e convertito in acidi biliari dal fegato per rimpiazzare quelli escreti con le feci. Inoltre l'inulina, stimolando la crescita di alcuni batteri intestinali, può interferire con l'assorbimento intestinale del colesterolo, deconiugando i sali biliari e quindi modificandone il ciclo metabolico.

Nei soggetti affetti da ipertrigliceridemia è importante l'azione svolta dall'inulina sia sull'assorbimento dei lipidi che dei carboidrati, in quanto questi ultimi, in particolare i mono e disaccaridi, inducono un aumento dei trigliceridi plasmatici.

Fibra e sazietà

La fibra alimentare svolge un ruolo di primo piano anche nel sovrappeso e nell'obesità.

Importante ricordare anche l'azione meccanica della fibra; infatti un pasto ricco in fibra è trasformato più lentamente e l'assorbimento dei nutrienti si realizza in un periodo di tempo maggiore. Per tale motivo è importante che le diete ipocaloriche forniscano un buon apporto di fibra, in quanto quest'ultima è in grado di rallentare lo svuotamento gastrico. I cibi ricchi in fibra, nonostante presentino una bassa densità energetica, sono in grado di conferire un senso di sazietà precoce, rappresentando quindi un'ottima alternativa alimentare nei pazienti obesi e in sovrappeso. È necessario ricordare oltre a tale condizione, l'azione ipocolesterolemizzante e ipoglicemizzante, svolta dalla fibra nei pazienti con eccesso ponderale, in quanto spesso diabete e dislipidemie rappresentano alcune fra le più comuni patologie associate.

Azione metabolica dell'inulina sui peptidi gastrointestinali (incretine)

Cellule ad attività endocrina (L-cellule) sono presenti nella mucosa di tutto il tratto intestinale e principalmente nel colon. Queste cellule producono dei peptidi (incretine) che influenzano l'assunzione di cibo e la funzione pancreatica. L'assunzione di inulina, che viene fermentata, principalmente nel colon destro può modulare la produzione di questi peptidi: glucagone-simile 1 (GLP-1) e del peptide YY (PYY) regolando l'appetito e la produzione di insulina e giocando un ruolo importante nel management dell'obesità e del diabete (Fig.10).

Questi ormoni, secreti dopo i pasti, specialmente il GLP-1, hanno la funzione di controllare la glicemia in vari modi:

- aumentando la secrezione di insulina da parte delle cellule beta del pancreas;
- diminuendo la secrezione di glucagone (antagonista dell'insulina) da parte delle cellule alfa del pancreas;

- rallentando la motilità e dunque lo svuotamento gastrico (rendendo più “soft” la curva glicemica postprandiale) e diminuendo l’appetito.

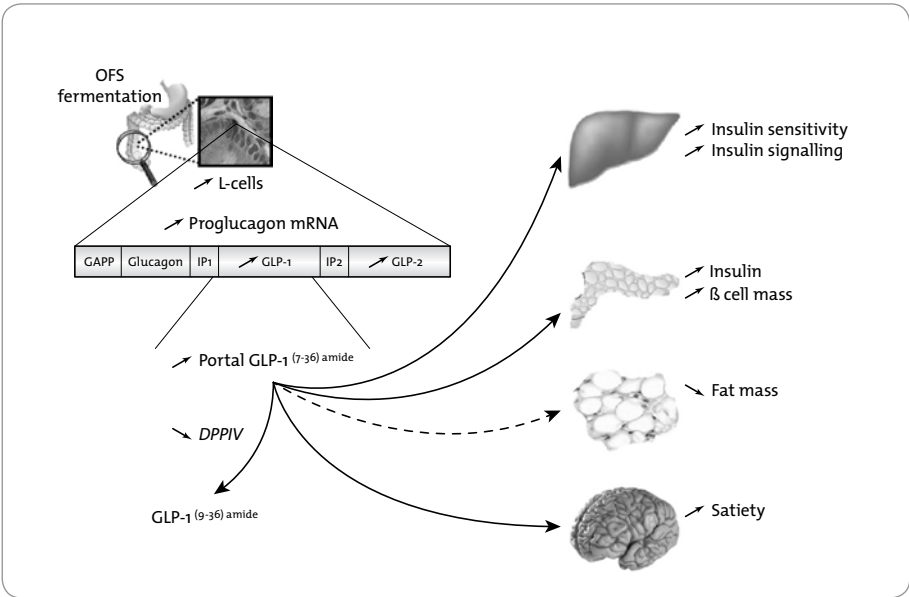


Figura 10 – Effetto dell'inulina sui peptidi gastrointestinali (incretine)
 Tratto da: Delzenne NM, Cani PD, Neyrinck AM, “Modulation of Glucagon-like Peptide 1 and Energy Metabolism by Inulin and Oligofructose: Experimental Data” J Nutr 2007 Nov;137 (11 Suppl):2547S-2551S.

Il GLP-1 è rapidamente (1-2 minuti) degradato a peptide inattivo (cioè è disattivato) dall'enzima DPP-4 (dipeptidil-peptidasi IV). Poiché la produzione di GLP-1 diminuisce col diminuire della glicemia e la sua permanenza attiva è di soli 1-2 minuti il suo controllo sulla glicemia è calibrato e “al bisogno”, evitando così situazioni di ipersecrezione di insulina e conseguenti pericolose ipoglicemie.

Diversi studi sugli esseri umani già supportano un interesse per i FOS nel controllo di sazietà, trigliceridemia, steatoepatite. La somministrazione di FOS addizionati agli alimenti agisce nel ridurre l'appetito con

conseguente diminuzione dell'introito energetico. La somministrazione di 16 g/die di FOS in soggetti sani ha evidenziato un aumento della sazietà dopo la prima colazione e il pranzo con una riduzione dell'appetito e del consumo di cibo dopo cena, con conseguente significativa riduzione dell'introito calorico pari al 10%. Inoltre, i FOS, regolano l'appetito, inducendo una minore risposta della grelina post-prandiale (ormone che stimola l'appetito).

L'azione positiva dei FOS e dell'inulina sull'omeostasi lipidica, sul metabolismo del glucosio e sullo sviluppo della massa grassa è quindi molto importante.

Nella maggior parte dei casi, gli effetti benefici di FOS sono legati a un aumento GLP-1 a livello della vena porta e di GLP-1 e mRNA proglucagone, suo precursore, nel colon prossimale.

Ricette

Presentazione

Questo ricettario vuole essere comprensibile e accessibile a tutti, rigoroso, ma di facile applicazione per tutti gli utenti che ogni giorno non sanno come orientarsi tra forni, fornelli e padelle.

La linea generale che abbiamo seguito nell'elaborazione di queste ricette, naturalmente al di là del rispetto delle problematiche per le patologie descritte, si basa sullo studio tecnico di soluzioni ottimali dal punto di vista nutrizionale e gustativo.

In sostanza abbiamo cercato di dare al piatto quel tocco in più che fa la differenza. La differenza che determina un'alimentazione sana, con attenzione al benessere inteso non solo come mantenimento bensì anche come protezione e quindi prevenzione; inoltre un'alimentazione intesa anche come soddisfacente, al tal punto di far godere della tavola, perché una nutrizione senza soddisfazione rende il nostro vivere monotono e piatto.

Anche se a volte questi aspetti sembrano inconciliabili, vi accorgete che non è così. La rivisitazione di ricette classiche in forma "alleggerita" e l'aggiunta di fibra e/o fibra dolcificata ha permesso di creare soluzioni alternative valide e pregevoli per il palato. Per tutto ciò occorre solo un po' di volontà, un po' di manualità ed un pizzico di fantasia, perché in molti casi, volutamente, le ricette sono basi da cui partire, con lo scopo di fornire all'utente uno strumento pratico di supporto alla dietoterapia effettuata da medici specialisti e dietisti.

Il ricettario è in ordine alfabetico, per rendere ancora più facile l'individuazione del contenuto desiderato. La strutturazione di ciascuna ricetta è molto schematica con le informazioni descrittive per iniziare, seguite dall'elenco degli ingredienti proposto sia nella versione classica della ricetta che nella versione rielaborata. Per ciascun elenco sono messe in evidenza le differenze qualitative e quantitative. Ogni ricetta è corredata dalla tabella nutrizionale, con il confronto tra la ricetta classica e la versione rielaborata. Evidenziate in verde le differenze significative della ricetta modificata e in giallo della ricetta classica. In calce il commento, di aiuto a capire meglio le modifiche fatte e le indicazioni in caso di patologia.

In ogni caso la rimodulazione delle preparazioni non prevede burro, sostituito dall'olio extravergine di oliva, sono state diminuite le uova e abbinate a un maggior numero di albumi, il latte è parzialmente scremato, ridotto all'essenziale l'utilizzo di panna. Poco sale e tanto spazio a spezie ed erbe aromatiche.

La fibra dolcificata è stata inserita in sostituzione dello zucchero, con un rapporto di divisione di 6.5 (es. zucchero 150g/6,5 = 23 g di fibra dolcificata), considerando sempre una variabilità individuale di $\pm 5g$.

La fibra è stata aggiunta sia a preparazioni già fonte di tale nutriente per arrivare a una dose ottimale giornaliera, sia a piatti carenti che necessitavano di un'integrazione ragionevole.

Per il calcolo della tabella nutrizionale di ciascuna ricetta non è stato considerato il valore calorico derivante dai grammi di fibra presente negli ingredienti di ciascuna preparazione, in ragione del mancato effetto sistemico della stessa sull'apporto calorico.

Le proprietà di 2IN® Fibra sono risultate ottime, anche se l'attenzione a non superare le dosi indicate in ricetta deve essere massima, perché può inficiare il buon risultato del piatto. Non sono mai state superate le soglie raccomandate giornaliere per l'assunzione di 2IN® Fibra e di 2IN® Fibra dolcificante.

Il costo per l'acquisto delle materie prime è riferito alla ricetta completa mentre i valori della tabella nutrizionale sono riferiti a una singola porzione. In questa nuova versione abbiamo aggiunto 7 ricette della cucina regionale italiana arrivando ad un totale di 50 preparazioni, di cui 36 corredate di fotografia.

È indispensabile ricordare che ognuna di queste ricette deve essere proposta all'interno di un'alimentazione giornaliera varia ed equilibrata perché possa svolgere al meglio la funzione per cui è stata studiata. Non è consigliato mettere in pratica un intero pasto esclusivamente composto da ricette con l'aggiunta di fibra e fibra dolcificata.

A voi chiediamo di provare e poi proporre ai vostri commensali un approccio alla tavola diverso, dove recuperare il vero sapore per gli ingredienti di base. Il gusto si può esaltare ma anche attenuare, modificare, recuperare e soprattutto educare. Liberare la vostra mente e immergetevi nella lettura che speriamo vi possa appassionare.

Buon appetito!

Legenda

Difficoltà:

bassa	
media	
alta	

Stagione:

primavera	   
estate	   
autunno	   
inverno	   

Costo:

basso	   	< 4,00 euro
medio	   	4,01 euro - 8,00 euro
elevato	   	> 8,01 euro

Tempo:

15 minuti	
30 minuti	
45 minuti	
60 minuti	

Arancine di riso^N

Dose
Difficoltà
Stagione
Costo acquisto ingredienti
Tempo

per 4 persone



Ingredienti

Riso integrale	300 g
Sale fino	q.b.
Zafferano in polvere	4 bustine
Brodo vegetale	q.b.
Cipolla	50 g
Sedano	60 g
Carota	60 g
Alloro	2 foglie
Aglione	1 spicchio
Macinato magro di carne bianca	200 g
Vino bianco	200 ml
Passata di pomodoro	300 g
Sale fino	q.b.
2IN® Fibra	20 g
Albumi d'uovo	2
Pangrattato	150 g

Ingredienti originali per la ricetta classica

Riso arborio o carnaroli	300 g
Sale fino	q.b.
Zafferano in polvere	4 bustine
Burro	100 g
Uova	2
Parmigiano grattugiato	50 g
Olio extravergine di oliva	50 ml
Cipolla	50 g
Sedano	60 g
Carota	60 g
Alloro	2 foglie
Aglione	1 spicchio
Macinato magro di carne rossa	200 g
Vino bianco	200 ml
Passata di pomodoro	300 g
Sale fino	q.b.
Farina o	100 g
Uova	4
Pangrattato	150 g

Procedimento

Portare ad ebollizione tre litri di acqua, aggiungere lo zafferano ed il sale, versare il riso integrale. Portare a cottura, scolare e raffreddare in acqua corrente. Lasciar riposare il riso in frigorifero disteso su un vassoio.

A parte preparare la salsa per il ripieno delle arancine. In casseruola far appassire con del brodo vegetale la cipolla, il sedano e la carota tagliati finemente. Aggiungere l'alloro e l'aglio sbucciato e privato dell'anima interna. Far cuocere a fiamma vivace per 2-3 minuti e aggiungere il macinato di carni bianche, cercando di picchiare velocemente la carne con un mestolo per evitare che si formino grumi grossolani difficili successivamente da dividere. La carne dopo alcuni minuti dovrà risultare ben "sgranata" e asciutta. Sfumare con un bicchiere di vino bianco, togliere aglio e alloro e aggiungere la passata di pomodoro. Portare a cottura, regolare di sale, mettere da parte e far raffreddare. Prima dell'utilizzo aggiungere la fibra e amalgamare.

Recuperare il riso dal frigorifero, bagnarsi le mani e prendere una quantità standard a piacimento da porre sul fondo della mano e iniziare a dare la forma sferica al composto che tenderà a unirsi formando una superficie sferica uniforme. Al centro porre 1-2 cucchiaini di salsa ragù e iniziare a chiudere l'arancina con il riso presente su i lati più alti fino a completa sigillatura. All'occorrenza può essere aggiunto ulteriore riso. In questa operazione continuare a maneggiare l'arancina fino a dare la classica forma a punta. Panare passando prima nell'albume d'uovo e poi nel pan grattato. Cuocere in forno a 180°C fino a completa doratura.

Valori nutrizionali per porzione	per porzione	per porzione classica
Calorie	kcal 521.8	kcal 1062.2
Proteine	g 23.77	g 39.9
Lipidi	g 4.9	g 49.8
Glucidi	g 92.5	g 112.0
Colesterolo	mg 37.8	mg 450.1
Fibra totale	g 7.8	g 3.3
di cui fibra aggiunta	g 4.4	g -
di cui fibra dolcificante aggiunta	g -	g -

Commento

Con questo piatto siamo nel cuore della Sicilia. La cucina regionale è un valzer di varianti, in questa versione abbiamo optato per la più classica con il ragù di carne, senza l'aggiunta ne di piselli ne di mozzarella.

È stato sostituito il riso bianco con un riso integrale, più profumato e ricco in fibra, utile per l'intestino e il senso di sazietà. La carne bianca è stata sostituita a quella rossa per il contenuto lipidico inferiore e per gli ingredienti della panatura è stato preferito solo il pan grattato, alleggerendo ulteriormente l'apporto lipidico. L'aggiunta di fibra garantisce un quarto del fabbisogno giornaliero consigliato e lo rende adatto nel diabete e nelle dislipidemie.

Bastoncini di pesce^N

Dose

Difficoltà

Stagione

Costo acquisto ingredienti

Tempo

per **4 persone**



Ingredienti

Merluzzo fresco	500 g
Farina integrale	40 g
Albumi d'uovo	2
Sale fino	q.b.
Prezzemolo	q.b.
2IN® Fibra	20 g
Pangrattato	150 g

Ingredienti originali per la ricetta classica

Merluzzo fresco	500 g
Farina 00	40 g
Uova	2
Sale fino	q.b.
Prezzemolo	q.b.
Farina 0	100 g
Uova	4
Pangrattato	150 g
Olio di semi di arachidi	1 l

Procedimento

In un contenitore sminuzzare con le mani i filetti di merluzzo, incorporare la farina integrale, gli albumi, il sale, il prezzemolo tritato e le fibra. Lasciare riposare il composto in frigorifero per 30 minuti. Prendere piccole quantità di composto e dare la forma di bastoncino, compattando bene con l'aiuto di entrambe le mani. Una volta ottenuti i bastoncini, passarli nel pan grattato. Cuocere in forno a 180°C fino a completa doratura.

Valori nutrizionali per porzione	per porzione	per porzione classica
Calorie	kcal 261.0	kcal 772.4
Proteine	g 28.1	g 36.2
Lipidi	g 1.3	g 58.4
Glucidi	g 36.2	g 27.0
Colesterolo	mg 62.5	mg 396.4
Fibra totale	g 5.3	g 0.8
di cui fibra aggiunta	g 4.4	g -
di cui fibra dolcificante aggiunta	g -	g -

Commento

Preparazione molto gradita dai più piccoli, è un must per cercare di far mangiare un po’ di buon pesce in una fase della vita dove alcuni assaggi risultano un po’ difficoltosi. In questa versione vogliamo ottimizzare anche l’apporto nutrizionale e risaltare le qualità della cottura, priva di grassi, perché fatta al forno.

In questo modo si eliminano quasi totalmente i grassi ed il beneficio, oltre nell’apporto di colesterolo, lo ritroviamo nella digeribilità del piatto. I profumi ed i sapori possono essere enfatizzati aromatizzando il pan grattato ed il merluzzo può essere sostituito anche con pesce fresco di altro genere, a seconda dei gusti individuali. Con questo quantitativo di calorie per porzione possiamo permettere anche di far mangiare qualche bastoncino in più del previsto. Ottima fonte di proteine di qualità, i bastoncini con l’aggiunta di fibra aiutano anche la funzionalità intestinale e contribuiscono a non incidere sull’apporto energetico.

Cantucci

Dose

Difficoltà

Stagione

Costo acquisto ingredienti

Tempo

per 4 persone



Ingredienti

Farina 00	250 g
Lievito per dolci	5 g
Uova	2
Mandorle	125 g
Scorza di limone	5 g
Vanillina	1 bustina
Sale fino	q.b.
2IN® Fibra dolcificante	30 g
Miele	50 g

Ingredienti originali per la ricetta classica

Farina 00	300 g
Lievito per dolci	5 g
Uova	2
Tuorli d'uovo	1
Mandorle	125 g
Scorza di limone	5 g
Vanillina	1 bustina
Sale fino	q.b.
Zucchero	150 g
Miele	100 g

Procedimento

Setacciare la farina assieme al lievito e disporre a fontana. Versarvi le uova, le mandorle tritate grossolanamente, la scorza del limone grattugiata, la vanillina, il sale fino ed il dolcificante. Dopo aver amalgamato tutti gli ingredienti all'interno della fontana aggiungere il miele ed impastare.

Stendere l'impasto ottenuto in cordoni di 3-4 cm di diametro. Porre in placca foderata con carta da forno e cuocere a 180°C. I panetti sono da considerarsi cotti quando risultano ben dorati in superficie.

Prima che i panetti si raffreddino, tagliarli in fettine oblique dello spessore di 2 cm circa. È possibile completare la doratura dei biscotti tagliati ponendoli in forno per alcuni minuti.

Valori nutrizionali per porzione	per porzione	per porzione classica
Calorie	kcal 485.9	kcal 722.9
Proteine	g 18.1	g 20.1
Lipidi	g 20.4	g 21.7
Glucidi	g 61.5	g 119.3
Colesterolo	mg 111.3	mg 164.8
Fibra totale	g 11.7	g 5.9
di cui fibra aggiunta	g -	g -
di cui fibra dolcificante aggiunta	g 6.2	g -

Commento

Direttamente dalla tradizione toscana, preparati in questa versione hanno un ridotto apporto di colesterolo e di zuccheri semplici, mantenendo gusto e fragranza come nella ricetta classica, possono essere indicati nelle dislipidemie. Facilmente digeribili, la presenza delle mandorle determina un positivo incremento di acidi grassi polinsaturi tipo omega 3, proteine e vitamina E, facendo dei cantucci un dolce secco di ottime proprietà nutrizionali. La quantità di fibra è stata raddoppiata, ottenendo un contenuto totale pari a 1/3 della dose giornaliera raccomandata dai LARN. Attenzione in ogni caso alle calorie, non può essere un prodotto da tutti i giorni.

Castagnaccio

Dose

Difficoltà

Stagione

Costo acquisto ingredienti

Tempo

per **4 persone**



Ingredienti

Farina di castagne	160 g
Acqua	300 ml
2IN® Fibra	20 g
Lievito per dolci	5 g
Sale fino	q.b.
2IN® Fibra dolcificante	10 g
Olio extravergine di oliva	25 ml
Pinoli	20 g
Rosmarino	10 g
Uvetta	q.b.

Ingredienti originali per la ricetta classica

Farina di castagne	160 g
Acqua	300 ml
Lievito per dolci	5 g
Sale fino	q.b.
Olio extravergine di oliva	60 ml
Pinoli	50 g
Rosmarino	10 g
Uvetta	q.b.

Procedimento

In un contenitore sferico unire gradualmente l'acqua tiepida alla farina setacciata. Mescolare con l'aiuto di una frusta e aggiungere gli altri ingredienti nella sequenza indicata. Versare il composto ottenuto in uno stampo da forno basso e foderato con carta da forno. Cuocere a 180° per 30 minuti circa.

Valori nutrizionali per porzione	per porzione	per porzione classica
Calorie	kcal 230.0	kcal 350.9
Proteine	g 4.6	g 6.9
Lipidi	g 10.3	g 22.8
Glucidi	g 31.7	g 31.4
Colesterolo	mg -	mg -
Fibra totale	g 6.7	g 0.6
di cui fibra aggiunta	g 4.4	g -
di cui fibra dolcificante aggiunta	g 2.0	g -

Commento

La farina di castagne è ricca di carboidrati complessi, sali minerali (fosforo e potassio) e priva di colesterolo. Può trovare indicazione dunque nelle dislipidemie. Non contenendo glutine è un ottimo alimento anche per chi è affetto da morbo celiaco. Inoltre il rosmarino stimola le funzioni digestive e favorisce la secrezione biliare, l'olio extravergine di oliva apporta acidi grassi monoinsaturi e protegge le arterie. Il castagnaccio risulta un buon dessert, non marcatamente dolce, in questa versione è stato dimezzato l'apporto di lipidi, con beneficio anche delle calorie. Arricchito in fibra, che non altera le caratteristiche organolettiche, può svolgere un'azione positiva sull'intestino.

Cheese cake alle ciliegie

Dose

Difficoltà

Stagione

Costo acquisto ingredienti

Tempo

per 4 persone



Ingredienti

Biscotti integrali	100g
Miele	50 g
Philadelphia light	100 g
Ricotta di mucca	100 g
2IN® Fibra	10 g
Ciliegie	150 g
2IN® Fibra dolcificante	10 g
Colla di pesce	5 g

Ingredienti originali per la ricetta classica

Biscotti secchi	100 g
Zucchero	50 g
Philadelphia	100 g
Ricotta di mucca	100 g
Burro	80 g
Mascarpone	50 g
Panna fresca	50 ml
Ciliegie	150 g
Colla di pesce	5 g

Procedimento

Porre i biscotti integrali nel mixer e frullarli fino a ottenere una polvere fine. Trasferire il composto in un contenitore, aggiungere il miele e amalgamare. Versare il composto in uno stampo a cerniera con il fondo foderato con carta da forno e, con l'aiuto di un cucchiaino, cospargerlo ottenendo uno strato uniforme alto circa 1-2 cm. Porre lo stampo in freezer per 30 minuti circa fino a quando non è completamente solidificato.

A parte, in un contenitore, amalgamare il philadelphia light, la ricotta e la fibra fino a che il composto non risulterà omogeneo e privo di grumi. Versare il prodotto ottenuto nello stampo con il fondo di biscotti, formando un secondo livello alto il doppio del precedente (3-4 cm circa). Porre nuovamente in freezer per far rassodare la preparazione.

Nel frattempo denocciolare le ciliegie, versarle in un pentolino antiaderente e aggiungere il dolcificante. Far cuocere per alcuni minuti finché il dolcificante non si sarà sciolto e il composto inizia a sobbollire. Togliere dal fuoco e frullare la salsa. Mettere da parte 1/5 di salsa che servirà per la decorazione del piatto.

Aggiungere alla salsa rimanente la colla di pesce (precedentemente ammollata e strizzata in acqua fredda), amalgamare e far raffreddare. Versare la salsa sulla torta e porre in freezer fino a solidificazione completa. Sformare e servire accompagnando con la salsa alle ciliegie.

Valori nutrizionali per porzione	per porzione	per porzione classica
Calorie	kcal 245.9	kcal 531.4
Proteine	g 7.9	g 8.8
Lipidi	g 9.9	g 38.8
Glucidi	g 33.2	g 39.2
Colesterolo	mg 27	mg 109.9
Fibra totale	g 6.2	g 1.1
di cui fibra aggiunta	g 2.2	g -
di cui fibra dolcificante aggiunta	g 2.1	g -

Commento

Tipico dolce americano, rivisitato con l'utilizzo di biscotti integrali e senza burro. La presenza di formaggi magri permette di diminuire notevolmente il contenuto di grassi e di colesterolo e lo rende indicato anche nelle dislipidemie. Viene dimezzato anche l'apporto calorico. Il miele è un lenitivo; le ciliegie contengono buone quantità di vitamina A e C, oltre a discrete quantità di flavonoidi, importanti antiossidanti. La quantità di fibra permette di coprire 1/5 della quota giornaliera raccomandata.

Ciocolatini agli agrumi

Dose

Difficoltà

Stagione

Costo acquisto ingredienti

Tempo

per **4 persone**



Ingredienti

Cioccolato fondente da copertura	250 g
Arance	50 g
Mandarini	50 g
Liquore all'arancia	10 ml
Panna fresca	50 ml
2IN® Fibra	15 g

Ingredienti originali per la ricetta classica

Cioccolato fondente da copertura	250 g
Arance	50 g
Mandarini	50 g
Liquore all'arancia	10 ml
Panna fresca	50 ml

Procedimento

Sciogliere a bagnomaria 3/4 del cioccolato fondente alla temperatura di 45°C. Togliere dal fuoco e aggiungere il restante cioccolato fino a raggiungere una temperatura di 31°C-32°C. A questo punto versare il cioccolato temperato nello stampo al fine di formare la “camicia” (rivestimento esterno) dei cioccolatini, rimuovere il cioccolato in eccesso e raccoglierlo nel pentolino a bagnomaria.

Porre lo stampo in freezer al fine di far solidificare la camicia. Nel frattempo preparare il ripieno con la polpa delle arance e dei mandarini. Far cuocere a fiamma moderata per alcuni minuti fino a quando la frutta non assume una consistenza gelatinosa, unire la panna e la fibra, far bollire e togliere dal fuoco. Infine aggiungere il liquore, frullare il composto e far raffreddare.

Riempire la camicia dei cioccolatini con il ripieno di agrumi e coprire con il restante cioccolato sciolto precedentemente. Eliminare la parte in eccesso e porre nuovamente in freezer per completare il processo di solidificazione. Capovolgere lo stampo praticando un colpo netto su un piano di lavoro al fine di far staccare i cioccolatini dallo stampo.

Valori nutrizionali per porzione	per porzione	per porzione classica
Calorie	kcal 380.4	kcal 379.5
Proteine	g 4.7	g 4.7
Lipidi	g 24.8	g 24.8
Glucidi	g 35.5	g 35.4
Colesterolo	mg 11.2	mg 11.2
Fibra totale	g 8.7	g 5.4
di cui fibra aggiunta	g 3.3	g -
di cui fibra dolcificante aggiunta	g -	g -

Commento

Il cioccolato è alimento universalmente amato da tutti; soddisfa il palato e appaga la mente. La versione fondente non contiene colesterolo (quel poco che c'è in ricetta è dato dall'aggiunta della panna). Questo dolce può essere, dunque, indicato nelle dislipidemie; inoltre, è ottima fonte di antiossidanti quali i polifenoli e flavonoidi, nonché di feniletilamina, importante neuromone responsabile del buon umore e dell'innamoramento. Inoltre l'assunzione di circa 7-10 g/die di cioccolato fondente ha un'azione favorente la riduzione della pressione arteriosa, migliora la risposta vascolare e l'elasticità delle arterie. La presenza di agrumi di stagione fa aumentare il contenuto in vitamina C. Il potenziamento della fibra già presente nel prodotto all'origine, lo rende un valido integratore giornaliero utile su più fronti. Contenuto buono per minerali e vitamine. Attenzione comunque alle calorie.

Crema caramellata

Dose

Difficoltà

Stagione

Costo acquisto ingredienti

Tempo

per 4 persone



Ingredienti

Latte parz. scremato	500 ml
Vanillina	1 bustina
Scorza di limone	5 g
Uova	4
2IN® Fibra dolcificante	20 g

Per il caramello

Zucchero	100 g
Acqua	25 ml

Ingredienti originali per la ricetta classica

Latte intero	500 ml
Zucchero	80 g
Vanillina	1 bustina
Scorza di limone	5 g
Uova	4

Per il caramello

Zucchero	100 g
Acqua	25 ml

Procedimento

Accendere il forno a 180°C. Preparare il caramello versando in un pentolino inox lo zucchero e l'acqua. Lasciar cuocere senza girare il composto finché non raggiunge la classica colorazione dorato-caramello. Versare negli stampini monodose e lasciar raffreddare.

A parte versare il latte in una casseruola con la vanillina e la scorza di limone. Portare lentamente a ebollizione, dopodiché togliere dal fuoco, eliminare la scorza di limone e aspettare qualche minuto. Aggiungere poi, gradualmente, il composto precedentemente sbattuto di uova e dolcificante, aiutandosi con una frusta. Versare il composto negli stampini già preparati e cuocere a bagnomaria fino a completa solidificazione. Sformare e far raffreddare prima a temperatura ambiente per qualche minuto e poi terminare l'operazione in frigorifero per circa 3 ore. Al momento di servire il Crème Caramel, con l'aiuto di un coltello staccare la crema dalle pareti dello stampo, capovolgerla e lasciate che scenda adagiandosi sul piatto di portata.

Valori nutrizionali per porzione	per porzione	per porzione classica
Calorie	kcal 235.1	kcal 333.8
Proteine	g 11.8	g 11.6
Lipidi	g 7.1	g 9.7
Glucidi	g 33.2	g 53.4
Colesterolo	mg 231.3	mg 236.3
Fibra totale	g 4.2	g 0.1
di cui fibra aggiunta	g -	g -
di cui fibra dolcificante aggiunta	g 4.1	g -

Commento

Dolce della cucina classica, preparato con latte parzialmente scremato e senza zucchero, arriva ad apportare un ridotto numero di calorie. È fonte di proteine nobili; i lipidi sono al ribasso, anche se il colesterolo si fa un po' sentire; può trovare indicazione nelle ipertrigliceridemie e, senza caramello, anche nel diabete. La fibra conferisce gusto, permettendo di avere un risultato pari all'originale.

Crema catalana^N

Dose

Difficoltà

Stagione

Costo acquisto ingredienti

Tempo

per 4 persone



Ingredienti

Latte fresco scremato 500 ml

Panna fresca 100 ml

Cannella q.b.

Scorza di limone 1

Bacca di vaniglia 1

Tuorli d'uovo 4

Maizena 40 g

2IN® Fibra Dolcificante 30 g

Zucchero di canna 50 g

Ingredienti originali per la ricetta classica

Latte fresco intero 300 ml

Panna fresca 300 ml

Cannella q.b.

Scorza di limone 1

Bacca di vaniglia 1

Tuorli d'uovo 6

Maizena 40 g

Zucchero 150 g

Zucchero di canna grezzo 100 g

Procedimento

Versare il latte, la panna, la cannella, la scorza di limone ed i semi interni della bacca di vaniglia in un pentolino. A fuoco dolce portare ad ebollizione girando di tanto in tanto per distribuire meglio il calore e non far formare lo strato di coagulato in superficie. Eliminare gli aromi e mettere da parte.

In una contenitore sferico unire i tuorli d'uovo con la maizena e la fibra dolcificata. Unire poco alla volta al composto il latte tiepido. Trasferire il composto in una casseruola e far bollire a fuoco moderato, mescolando con l'aiuto di una frusta.

Versare la crema in contenitori di portata bassi e piatti per facilitare il livellamento e la successiva decorazione. Lasciar raffreddare e successivamente riporre in frigorifero per 3-4 ore.

Al momento di servire, cospargere la crema catalana con uno strato di zucchero di canna grezzo. Utilizzare l'apposito bruciatore/cannello da cucina per caramellare lo zucchero e formare la caratteristica crosticina, oppure in alternativa è possibile passarla per pochi minuti sotto il grill del forno molto caldo.

Valori nutrizionali per porzione	per porzione	per porzione classica
Calorie	kcal 266.5	kcal 637.0
Proteine	g 8.3	g 9.2
Lipidi	g 13.5	g 33.9
Glucidi	g 29.7	g 79.3
Colesterolo	mg 292.4	mg 476.8
Fibra totale	g 6.1	g -
di cui fibra aggiunta	g -	g -
di cui fibra dolcificante aggiunta	g 6.1	g -

Commento

Dolce molto diffuso in Italia, di derivazione spagnola, lo ritroviamo spesso nei menù della ristorazione commerciale. Generalmente dal sapore molto dolce, in questa versione è stato modulato incidendo sul contenuto di zuccheri, lipidi e colesterolo. La fibra, totalmente assente, è stata aggiunta nella formulazione dolcificata, ovviando al problema del gusto. In questo modo la crema catalana può essere consumata con meno timori nell'ambito del trattamento dietetico delle dislipidemie e del diabete.

Crema di piselli

Dose

Difficoltà

Stagione

Costo acquisto ingredienti

Tempo

per **4 persone**



Ingredienti

Cipolla bianca	100 g
Carota	50 g
Sedano	50 g
Brodo vegetale	1 l
Piselli surgelati	600 g
Sale fino	q.b.
2IN® Fibra	20 g
Olio extravergine di oliva	20 ml

Ingredienti originali per la ricetta classica

Cipolla bianca	100 g
Carota	50 g
Sedano	50 g
Brodo vegetale	1 l
Piselli surgelati	600 g
Sale fino	q.b.
Olio extravergine di oliva	20 ml

Procedimento

Tagliare finemente la cipolla, la carota e il sedano. In casseruola far rosolare il fondo aromatico con una base di brodo vegetale. Aggiungere i piselli surgelati e far cuocere per alcuni minuti. Aggiungere altro brodo vegetale e un pizzico di sale. Portare a cottura e frullare la crema ottenuta con il frullatore a immersione. Aggiungere la fibra, riscaldare e servire con un filo di olio extravergine di oliva a crudo.

Valori nutrizionali per porzione	per porzione	per porzione classica
Calorie	kcal 131.5	kcal 130.3
Proteine	g 8.8	g 8.8
Lipidi	g 5.5	g 5.5
Glucidi	g 13.2	g 12.9
Colesterolo	mg -	mg -
Fibra totale	g 14.7	g 10.3
di cui fibra aggiunta	g 4.4	g -
di cui fibra dolcificante aggiunta	g -	g -

Commento

I piselli rappresentano un alimento dalle qualità nutrizionali eccezionali, poveri di calorie; sono ottimi nei regimi dietetici ipocalorici. Pur appartenendo alla famiglia dei legumi, hanno caratteristiche molto vicine a quelle dei vegetali e degli ortaggi. Ricchi in acqua e sali minerali, apportano comunque glucidi e protidi in piccole quantità. L’aggiunta di fibra oltre a garantire la metà del fabbisogno giornaliero, favorisce una precoce sazietà, evitando di introdurre calorie in eccesso, rendendo questo piatto indicato nelle dislipidemie, nel diabete e nelle stipsi.

Crema pasticcera

Dose

Difficoltà

Stagione

Costo acquisto ingredienti

Tempo

per **4 persone**



Ingredienti

Latte parz. scremato	500 ml
Vanillina	1 bustina
Cannella	q.b.
Scorza di limone	5 g
Farina oo	40 g
zIN® Fibra dolcificante	25 g
Tuorli d'uovo	4

Ingredienti originali per la ricetta classica

Latte intero	500 ml
Vanillina	1 bustina
Cannella	q.b.
Scorza di limone	5 g
Farina oo	40 g
Zucchero	150 g
Tuorli d'uovo	4

Procedimento

In casseruola portare a ebollizione il latte assieme alla vanillina, la scorza del limone e la cannella. A parte miscelare la farina e il dolcificante. Stemperare il composto con parte del latte e incorporare i tuorli. Dopo aver tolto la scorza del limone, versare l'apparecchio preparato nella casseruola dove è contenuto il latte bollente, frustando vigorosamente. Lasciar bollire 1-2 minuti al massimo e raffreddare. Una volta raffreddata la crema deve essere passata al setaccio o al passatutto per togliere i grumi dovuti all'essiccazione della parte superficiale.

Valori nutrizionali per porzione	per porzione	per porzione classica
Calorie	kcal 135.6	kcal 318.5
Proteine	g 7.5	g 8.0
Lipidi	g 5.6	g 9.7
Glucidi	g 15.0	g 53.2
Colesterolo	mg 175.9	mg 247.7
Fibra totale	g 5.5	g 0.4
di cui fibra aggiunta	g -	g -
di cui fibra dolcificante aggiunta	g 5.1	g -

Commento

La crema pasticcera è tra le creme più usate in pasticceria e impiegata per numerose preparazioni. Sostituendo lo zucchero con il dolcificante si ottiene un prodotto a basso contenuto calorico e con un discreto quantitativo di fibra, che si può ben abbinare con bignè, crostate, tartellette e dolci lievitati. Le uova portano un po' in alto il colesterolo, ma la sostituzione del latte intero con il parzialmente scremato, ne abbassa il contenuto. Sicuramente questo non è un prodotto che si può consumare tutti i giorni; quindi, utilizzato con moderazione, può risultare piacevole e non incidere in modo eccessivo sul bilancio calorico.

Crostata di marmellata di frutta

Dose

Difficoltà

Stagione

Costo acquisto ingredienti

Tempo

per 4 persone



Ingredienti

Farina 00	250 g
Olio extravergine di oliva	90 ml
Albumi d'uovo	2
Uova	1
Scorza di limone	5 g
Sale fino	q.b.
2IN® Fibra dolcificante	20 g
Vanillina	1 bustina
Lievito per dolci	5 g
Marmellata di frutta	100 g

Ingredienti originali per la ricetta classica

Farina 00	250 g
Burro	125 g
Uova	1
Tuorli d'uovo	2
Scorza di limone	5 g
Sale fino	q.b.
Zucchero	110 g
Vanillina	1 bustina
Marmellata di frutta	100 g

Procedimento

Disporre la farina setacciata a fontana. All'interno aggiungere tutti gli ingredienti nell'ordine elencato tranne la marmellata di frutta. Impastare aiutandosi dapprima con una forchetta e poi, una volta che l'impasto prende consistenza, con le mani. Formare un panetto, avvolgerlo nella pellicola trasparente e riporlo in frigorifero a riposare per circa 30 minuti. Togliere una parte d'impasto e metterlo da parte per la successiva decorazione. Stendere il restante con l'aiuto di un mattarello fino a uno spessore di circa 1-2 cm e adagiarlo all'interno di uno stampo antiaderente oppure foderato con carta forno. Versare all'interno la marmellata e cospargerla uniformemente. Con la pasta messa da parte formare delle strisce piatte per decorare la crostata in superficie, ponendole intersecate al fine di formare una griglia. Cuocere in forno a 180°C per 30-40 minuti circa.

Valori nutrizionali per porzione	per porzione	per porzione classica
Calorie	kcal 497.5	kcal 646.1
Proteine	g 12.9	g 10.4
Lipidi	g 24.2	g 30.2
Glucidi	g 60.9	g 88.9
Colesterolo	mg 53.5	mg 240.7
Fibra totale	g 6.1	g 2
di cui fibra aggiunta	g -	g -
di cui fibra dolcificante aggiunta	g 4.1	g -

Commento

La crostata è uno dei dolci secchi che per l'abbinamento di nutrienti rappresenta un prodotto completo. Riducendo i tuorli dell'uovo, sostituendo il burro con l'olio extravergine di oliva e lo zucchero con il dolcificante, si ottiene un risultato ottimo per gusto e fragranza, con una qualità nutrizionale decisamente buona. Il colesterolo si riduce infatti a 1/5 e l'aggiunta di fibra, rende la crostata adeguata anche in caso di dislipidemie e con maggiore moderazione nel diabete. La marmellata può essere scelta nel gusto che più si gradisce. Ottima è quella di more o di lamponi, ricca di antiossidanti.

Farinata di ceci o cecina

Dose

Difficoltà

Stagione

Costo acquisto ingredienti

Tempo

per **4 persone**



Ingredienti

Farina di ceci	300 g
Acqua	900 ml
Olio extravergine di oliva	50 ml
2IN® Fibra	30 g
Sale fino	q.b.

Ingredienti originali per la ricetta classica

Farina di ceci	300 g
Acqua	900 ml
Olio extravergine di oliva	100 ml
Sale fino	q.b.

Procedimento

In un contenitore sferico unire gradualmente l'acqua tiepida alla farina setacciata. Mescolare con l'aiuto di una frusta e aggiungere l'olio extravergine di oliva, la fibra e il sale. Far riposare in frigorifero per 3 ore circa prima di utilizzare. Versare il composto ottenuto in uno stampo da forno basso e foderato con carta da forno. Cuocere a 180° per 25 minuti circa. Sforare e servire calda.

Valori nutrizionali per porzione	per porzione	per porzione classica
Calorie	kcal 381.2	kcal 491.7
Proteine	g 16.6	g 16.5
Lipidi	g 17.7	g 30.2
Glucidi	g 43.9	g 43.5
Colesterolo	mg -	mg -
Fibra totale	g 14.8	g 8.2
di cui fibra aggiunta	g 6.6	g -
di cui fibra dolcificante aggiunta	g -	g -

Commento

Quanto di più semplice ci possa essere nonché nutriente e facilmente digeribile. L'apporto di lipidi e di calorie è ridotto; inoltre, la supplementazione di fibra garantisce la metà del fabbisogno giornaliero. Basso costo, facilità nella preparazione fanno della cecina un piatto semplice, nutriente e gustoso, indicato, in questa versione, nelle dislipidemie, nel diabete e nella stipsi.

Frittata di verdure

Dose

per **4 persone**

Difficoltà



Stagione



Costo acquisto ingredienti



Tempo



Ingredienti

Uova	4
Albumi d'uovo	4
Sale fino	q.b.
Peperoni	120 g
Melanzane	120 g
Zucchine	120 g
Porri	120 g
2IN® Fibra	20 g

Ingredienti originali per la ricetta classica

Uova	8
Sale fino	q.b.
Peperoni	120 g
Melanzane	120 g
Zucchine	120 g
Porri	120 g
Olio extravergine di oliva	20 ml

Procedimento

Sbattere in un contenitore sferico le uova con gli albumi con l'aiuto di una frusta. Aggiungere un pizzico di sale, coprire e far riposare in frigorifero il composto ottenuto.

A parte pulire e tagliare finemente tutte le verdure. Per la cottura è possibile scegliere la bollitura, la cottura al vapore o la cottura in padella. In ogni caso al termine del processo è necessario far raffreddare il prodotto. Unire alle uova sbattute le verdure e la fibra. Amalgamare e cuocere in padella antiaderente o in forno in stampo o teglia.

Valori nutrizionali per porzione	per porzione	per porzione classica
Calorie	kcal 117.9	kcal 222.5
Proteine	g 13.1	g 16.5
Lipidi	g 5.5	g 15.7
Glucidi	g 4.3	g 4.0
Colesterolo	mg 222.6	mg 445.2
Fibra totale	g 7.0	g 2.6
di cui fibra aggiunta	g 4.4	g -
di cui fibra dolcificante aggiunta	g -	g -

Commento

La frittata è un piatto che da sempre ha permesso di supplire al consumo di carne e/o formaggio, risultando meno costosa e altrettanto nutriente. Dando più spazio agli albumi e meno ai tuorli, si mantiene un buon apporto di proteine di alto valore biologico e si dimezza il colesterolo. Le calorie in questa versione sono trascurabili così come i lipidi e i glucidi, rendendola adatta sia in caso di diabete, dislipidemie o regimi ipocalorici. La fibra gioca un ruolo importante, grazie anche alla presenza dei vegetali che apportano tutti i micro elementi e i phytochemicals necessari a svolgere un'azione protettiva sui diversi sistemi e apparati del nostro organismo. Verde, viola, giallo, rosso e bianco sono i colori che dovrebbero essere presenti ogni giorno sulla tavola, rappresentati da 5 porzioni tra frutta e verdura, per fare il pieno di antiossidanti, vitamine e sali minerali.

Gelato alla crema

Dose

Difficoltà

Stagione

Costo acquisto ingredienti

Tempo

per 4 persone



Ingredienti

Tuorli d'uovo	5
Zucchero	120 g
Latte parz. scremato	500 ml
2IN® Fibra dolcificante	15 g
Latte magro in polvere	50 g
Vanillina	1 bustina

Ingredienti originali per la ricetta classica

Tuorli d'uovo	5
Zucchero	125 g
Latte intero	500 ml
Latte in polvere	50 g
Panna fresca	100 ml
Vanillina	1 bustina
Destrosio	25 g

Procedimento

Mescolare in un capiente recipiente, con l'aiuto di una frusta, tutti gli ingredienti nell'ordine proposto. Porre in casseruola e far raggiungere al composto la temperatura di 80°C (pastorizzazione). Togliere dal fuoco e far raffreddare. Versare il composto ottenuto nella gelatiera. Nel frattempo porre una vaschetta d'acciaio inox in congelatore a raffreddare. Una volta ultimato il processo di lavorazione nella gelatiera, versare il gelato nella vaschetta e porre nel freezer per ultimare il raffreddamento. Servire con decorazione a piacimento.

Valori nutrizionali per porzione	per porzione	per porzione classica
Calorie	kcal 286.6	kcal 392.0
Proteine	g 12.0	g 12.4
Lipidi	g 7.8	g 17.9
Glucidi	g 44.5	g 46.1
Colesterolo	mg 276.2	mg 303.6
Fibra totale	g 2.0	g -
di cui fibra aggiunta	g -	g -
di cui fibra dolcificante aggiunta	g 2.0	g -

Commento

Il gelato è il simbolo dell'estate, un dolce che contiene molti nutrienti, ma anche un prodotto piacevole e rinfrescante. Sostituendo il latte intero con quello scremato e una parte degli zuccheri con il dolcificante, si abbassa decisamente il contenuto calorico e si guadagna in fibra; eliminando la panna si dimezzano i lipidi. Il gusto rimane invariato. Sicuramente il gelato resta un prodotto "ricco" e da utilizzare con moderazione, magari in sostituzione dei carboidrati a uno dei due pasti principali; se utilizzato fuori pasto, è opportuno assumerlo solo saltuariamente.

Gelato alla frutta

Dose

Difficoltà

Stagione

Costo acquisto ingredienti

Tempo

per 4 persone



Ingredienti

Acqua	220 ml
Zucchero	175 g
Succo di limone	20 ml
2IN® Fibra dolcificante	20 g
2IN® Fibra	20 g
Kiwi (o altra frutta fresca)	350 g

Ingredienti originali per la ricetta classica

Acqua	220 ml
Zucchero	250 g
Succo di limone	20 ml
Kiwi (o altra frutta fresca)	350 g

Procedimento

Mescolare in un contenitore il dolcificante, la fibra e lo zucchero. Aggiungere l'acqua fredda e versare il composto in una casseruola. Porre sul fuoco e far cuocere fino a quando non si sarà formato uno sciroppo limpido e omogeneo ben caldo. Togliere dal fuoco, unire il succo di limone e far raffreddare.

A parte tagliare il kiwi a pezzettini e passarlo alla centrifuga ottenendo così una polpa. Aggiungere la polpa allo sciroppo. Versare il composto ottenuto nella gelatiera. Nel frattempo porre una vaschetta d'acciaio inox in congelatore a raffreddare.

Una volta ultimato il processo di lavorazione nella gelatiera, versare il gelato nella vaschetta e porre nel freezer per ultimare il raffreddamento. Servire con decorazione a piacimento.

Valori nutrizionali per porzione	per porzione	per porzione classica
Calorie	kcal 214.5	kcal 284.6
Proteine	g 1.1	g 1.1
Lipidi	g 0.5	g 0.5
Glucidi	g 54.8	g 73.5
Colesterolo	mg -	mg -
Fibra totale	g 10.4	g 1.9
di cui fibra aggiunta	g 4.4	g -
di cui fibra dolcificante aggiunta	g 4.1	g -

Commento

La versione del gelato a base frutta, priva di uova, ha un ridotto contenuto calorico ed è priva di colesterolo; diventa un dolce adatto anche nelle dislipidemie. Buon contenuto in glucidi e in fibra che con la supplementazione copre 1/3 del fabbisogno giornaliero; è possibile preparare questo gelato con qualsiasi tipo di frutta. Si adatta bene sia come complemento a un pasto ipocalorico oppure come spuntino rinfrescante, soprattutto in estate.

Ghiacciolo alla frutta

Dose

Difficoltà

Stagione

Costo acquisto ingredienti

Tempo

per **4 persone**



Ingredienti

Acqua	500 ml
Succo di limone	50 ml
zIN® Fibra dolcificante	30 g
Frutta fresca	200 g

Ingredienti originali per la ricetta classica

Acqua	500 ml
Succo di limone	50 ml
Zucchero	100 g
Frutta fresca	200 g

Procedimento

Sciogliere il dolcificante a freddo con l'acqua. Versare in casseruola, porre sul fuoco e mescolare fino a quando non si sarà formato uno sciroppo limpido e omogeneo. Lasciar sobbollire, togliere dal fuoco e unire il succo di limone. Raffreddare completamente il composto ottenuto. A parte tagliare la frutta fresca in piccoli pezzetti o a rondelle e mettere da parte.

Versare negli stampi per ghiaccioli lo sciroppo a temperatura ambiente e la frutta a pezzi. Porre in freezer fino a congelamento completo. Sformare e servire.

Valori nutrizionali per porzione	per porzione	per porzione classica
Calorie	kcal 26.1	kcal 120.7
Proteine	g 0.4	g 0.4
Lipidi	g 0.1	g 0.1
Glucidi	g 6.6	g 31.8
Colesterolo	mg -	mg -
Fibra totale	g 7.1	g 0.9
di cui fibra aggiunta	g -	g -
di cui fibra dolcificante aggiunta	g 6.2	g -

Commento

Classico snack estivo, in questa versione, veramente light, è preparato con pezzi di frutta fresca, un modo diverso per apportare meno zucchero più fibra e vitamine. In questa maniera si favorisce anche la masticazione e il senso di sazietà, cosa che non avviene con il prodotto tradizionale che spesso contiene solamente sciroppi extra zuccherati. È possibile comunque sbizzarrirsi utilizzando la frutta più gradita.

Mettendo meno frutta e più acqua si riduce l'apporto di zuccheri semplici, sempre da tenere sotto controllo, aumentando l'apporto di acqua utile all'idratazione corporea. Per caratteristiche nutrizionali può essere adatto, nelle dislipidemie, nei regimi ipocalorici e nel diabete.

Gnocchi

Dose
Difficoltà
Stagione
Costo acquisto ingredienti
Tempo

per **4 persone**



Ingredienti

Patate	600 g
Uova	1
Farina o	200 g
Sale fino	q.b.
Noce moscata	q.b.
Formaggio grattugiato	50 g
2IN® Fibra	20 g

Ingredienti originali per la ricetta classica

Patate	600 g
Uova	2
Farina o	200 g
Sale fino	q.b.
Noce moscata	q.b.
Formaggio grattugiato	100 g

Procedimento

Lessare le patate in acqua leggermente salata. Sbucciarle e passarle allo schiacciapatate e disporle a fontana. Versare all'interno della fontana l'uovo, la farina, il sale, la noce moscata, il formaggio grattugiato e la fibra. Impastare e lasciar riposare per 30 minuti. Formare dei cordoni di pasta del diametro di 2-3 cm e tagliarli in cilindri lunghi 2-3 cm. Decorare gli gnocchi passandoli sul dorso di una forchetta o su una grattugia.

Valori nutrizionali per porzione	per porzione	per porzione classica
Calorie	kcal 366.9	kcal 433.9
Proteine	g 14.7	g 20.7
Lipidi	g 6.6	g 11.5
Glucidi	g 66.2	g 66.4
Colesterolo	mg 69.3	mg 138.5
Fibra totale	g 8.0	g 3.6
di cui fibra aggiunta	g 4.4	g -
di cui fibra dolcificante aggiunta	g -	g -

Commento

Gli gnocchi sono un’alternativa alla pasta. La fibra aggiunta permette di ottenere un prodotto interessante per l’azione sull’intestino; diminuire il formaggio e le uova permette di dimezzare i lipidi e il colesterolo, senza che il sapore ne venga penalizzato. Diminuiscono un po’ le proteine, ma aggiungendo un condimento proteico, magari a base di pesce o carne, si ottiene un bel piatto completo.

Impasto per crespelle

Dose

Difficoltà

Stagione

Costo acquisto ingredienti

Tempo

per **4 persone**



Ingredienti

Farina o	100 g
Latte parz. scremato	200 ml
Sale fino	q.b.
Uova	2
2IN® Fibra	20 g

Ingredienti originali per la ricetta classica

Farina o	100 g
Latte intero	200 ml
Sale fino	q.b.
Uova	2

Procedimento

Porre in un contenitore dai bordi alti la farina preventivamente setacciata, il latte e il sale. Lavorare il composto fino a che sarà liscio, vellutato e senza alcun grumo.

In una terrina a parte sbattere con una forchetta le uova affinché si amalgamino, poi addizionarle alla pastella mescolandole. Coprire la pastella e lasciarla riposare per almeno mezz'ora in frigo.

Porre a scaldare sul fuoco una padella antiaderente per crepes, quando sarà ben calda versare un mestolino di pastella al centro della padella e, inclinandola e ruotandola, distribuirla su tutta la superficie in modo uniforme.

Lasciar cuocere per un minuto scuotendo la padella di tanto in tanto per fare staccare la crespella dal fondo: non appena sarà dorata, girarla dall'altra parte e attendere che a sua volta assuma lo stesso colore. Appena pronta, toglierla dalla padella facendola scivolare su di un piatto e continuare così anche per le restanti crepes, adagiandole una sull'altra a mano a mano che saranno pronte.

Valori nutrizionali per porzione	per porzione	per porzione classica
Calorie	kcal 147.6	kcal 155.4
Proteine	g 8.3	g 8.1
Lipidi	g 3.5	g 4.6
Glucidi	g 22.1	g 21.8
Colesterolo	mg 114.8	mg 116.8
Fibra totale	g 5.0	g 0.6
di cui fibra aggiunta	g 4.4	g -
di cui fibra dolcificante aggiunta	g -	g -

Commento

Impasto che si può utilizzare sia per farciture salate sia per farciture dolci, a seconda della farcia che viene inserita all'interno. Da sole hanno un basso impatto calorico e lipidico, sotto controllo il valore del colesterolo, ciò rende il piatto indicato nelle dislipidemie, nei regimi ipocalorici e nel diabete. La fibra si fa notare per il quantitativo aggiunto alla preparazione, che altrimenti ne sarebbe priva. Attenzione alla farcia; l'abbinamento con verdure o funghi e formaggi magri, tipo ricotta, rende il piatto un pasto completo.



Insalata di pomodori e tonno

Dose

per **4 persone**

Difficoltà



Stagione



Costo acquisto ingredienti



Tempo



Ingredienti

Pomodori maturi	500 g
Tonno sott'olio extr. oliva	300 g
Cetriolo	100 g
Sale fino	q.b.
2IN® Fibra	20 g
Aceto	q.b.
Olio extravergine di oliva	20 ml
Origano	q.b.
Basilico	4-5 foglie

Ingredienti originali per la ricetta classica

Pomodori maturi	500 g
Tonno sott'olio extr. oliva	300 g
Cetriolo	100 g
Sale fino	q.b.
Aceto	q.b.
Olio extravergine di oliva	40 ml
Origano	q.b.
Basilico	4-5 foglie

Procedimento

Lavare e tagliare i pomodori a spicchi. Scolare il tonno e dividerlo in piccoli tranci. Tagliare il cetriolo finemente in sottili mezzelune. A parte sciogliere il sale e la fibra nell'aceto con l'aiuto di una frusta e aggiungere l'olio extravergine di oliva a filo, fino a ottenere una salsa densa e liscia, priva di grumi.
Condire l'insalata di pomodori, tonno e cetrioli con la salsa preparata e disporre su piatto di portata spolverando con origano e guarnendo con foglie di basilico fresco.

Valori nutrizionali per porzione	per porzione	per porzione classica
Calorie	kcal 217.5	kcal 261.25
Proteine	g 20.4	g 20.3
Lipidi	g 12.9	g 17.9
Glucidi	g 5.1	g 4.8
Colesterolo	mg 48.7	mg 48.7
Fibra totale	g 7.1	g 2.7
di cui fibra aggiunta	g 4.4	g -
di cui fibra dolcificante aggiunta	g -	g -

Commento

Festival dei colori con un piatto caratteristico della stagione estiva. Abbinamento perfetto tra proteine e fibra, con sali minerali e vitamine in risalto. Acidi grassi insaturi, provenienti dal tonno e poco colesterolo rendendo questo piatto adatto anche in caso di diabete o dislipidemie. Il pomodoro stimola la diuresi e ha una funzione digestiva. Il basilico è un'erba aromatica sedativa e antinfiammatoria, che trova riscontro in vari disturbi dell'apparato digerente. Un piatto perfetto per la prevenzione cardiovascolare e la motilità gastrointestinale con azione positiva sulla stipsi.

Lasagna asparagi e funghi porcini

Dose

Difficoltà

Stagione

Costo acquisto ingredienti

Tempo

per 4 persone



Ingredienti

Pasta fresca all'uovo 1 dose

pag. 86

Per la salsa asparagi e porcini:

Asparagi 250 g
Funghi porcini 500 g
Scalogno 30 g
Basilico 4-5 foglie
Aglio 1 spicchio
Vino bianco 100 ml
Sale fino q.b.

Per il confezionamento della lasagna:

Salsa besciamella 1 dose

pag. 112

Ingredienti originali per la ricetta classica

Pasta fresca all'uovo 1 dose

Per la salsa asparagi e porcini:

Asparagi 250 g
Funghi porcini 500 g
Scalogno 30 g
Basilico 4-5 foglie
Aglio 1 spicchio
Vino bianco 100 ml
Sale fino q.b.

Per il confezionamento della lasagna:

Salsa besciamella 1 dose

Procedimento

Preparare la pasta fresca all'uovo (procedimento pag. 78), stenderla e ricavare delle falde quadrate dello spessore di 1-2 mm. Cuocere in abbondante acqua salata e passare in acqua fredda. Scolare e mettere da parte. Preparare la salsa agli asparagi e porcini pulendo prima gli asparagi e togliendo le punte. Il resto del gambo deve essere tagliato a cubetti piccoli. Cuocere a vapore il prodotto ottenuto. Prendere i funghi, pulirli e tagliarli in sottili listarelle. Mettere sul fondo di una casseruola lo scalogno tritato, il basilico tagliato finemente e l'aglio, aggiungere un po' d'acqua e far cuocere alcuni minuti. Aggiungere i funghi e far cuocere alcuni minuti, sfumare con il vino bianco e aggiungere gli asparagi cotti (tranne le punte). Far amalgamare, regolare di sale e mettere da parte. Preparare la besciamella secondo la ricetta classica. Prendere una pirofila, cospargere un po' d'olio sul fondo e stendere un primo strato di falde di pasta fresca all'uovo. Aggiungere un po' di besciamella, un po' di salsa agli asparagi e funghi e una spolverata di formaggio grattugiato. Ripetere l'operazione per 4-5 strati. Sulla superficie aggiungere anche le punte di asparagi. Passare in forno a 180°C fino a doratura.

Valori nutrizionali per porzione	per porzione	per porzione classica
Calorie	kcal 687.9	kcal 829.6
Proteine	g 33.9	g 36.2
Lipidi	g 11.4	g 26.3
Glucidi	g 115.2	g 114.7
Colesterolo	mg 120	mg 317
Fibra totale	g 16.9	g 8.1
di cui fibra aggiunta	g 8.8	g -
di cui fibra dolcificante aggiunta	g -	g -

Commento

Piatto tipico della tradizione gastronomica italiana; la lasagna viene presentata in una versione vegetariana bilanciata. La pasta fresca all'uovo preparata con un ridotto contenuto di tuorli permette di ridurre il colesterolo e mantenere un elevato apporto di proteine nobili, mentre la salsa besciamella senza burro permette di contenere grassi e calorie, rendendo il piatto adatto anche in caso di dislipidemie.

La supplementazione di fibra nella sfoglia e nella salsa besciamella permette di garantire la metà del fabbisogno giornaliero.

Gli asparagi sono ricchi di potassio, vitamina A e folati che svolgono un'azione antiossidante; i funghi porcini apportano fibra, tanta acqua e vitamine idrosolubili. In questo modo tale preparazione si può configurare come ottimo piatto unico completo.

Macedonia di frutta fresca

Dose

Difficoltà

Stagione

Costo acquisto ingredienti

Tempo

per **4 persone**



Ingredienti

Frutta fresca di stagione 700 g

Succo di limone 100 ml

2IN® Fibra dolcificante 30 g

Ingredienti originali per la ricetta classica

Frutta fresca di stagione 700 g

Succo di limone 100 ml

Zucchero 200 g

Procedimento

Lavare, pulire e tagliare la frutta a pezzetti. Condire con una soluzione di succo di limone nel quale sia stato sciolto il dolcificante. Servire in coppa da portata decorando a piacimento, spolverando eventualmente con dolcificante.

Valori nutrizionali per porzione	per porzione	per porzione classica
Calorie	kcal 84.3	kcal 277.0
Proteine	g 1.4	g 1.4
Lipidi	g 0.4	g 0.4
Glucidi	g 21.2	g 72.5
Colesterolo	mg -	mg -
Fibra totale	g 9.6	g 3.4
di cui fibra aggiunta	g -	g -
di cui fibra dolcificante aggiunta	g 6.2	g -

Commento

Appaga sia la vista che il palato, la macedonia per le poche calorie, è adatta nei regimi ipocalorici, possiede inoltre, tanta acqua, fibra e vitamine. È possibile prepararla con frutta a piacimento, purché poco matura, in quanto contiene pochi zuccheri semplici e più fibra. In questa versione, l'assenza di zuccheri aggiunti la rende adatta anche in caso di diabete, nonché nelle dislipidemie. Ottima come spuntino, ma anche come fine pasto.

Meringa al limone

Dose

Difficoltà

Stagione

Costo acquisto ingredienti

Tempo

per 4 persone



Ingredienti

Albumi d'uovo	60 g
2IN® Fibra dolcificante	20 g
Scorza di limone	5 g
Vanillina	1 bustina
Granella di nocciola	20 g

Ingredienti originali per la ricetta classica

Albumi d'uovo	60 g
Zucchero	120 g
Scorza di limone	5 g
Vanillina	1 bustina
Granella di nocciola	50 g

Procedimento

Montare, con l'aiuto delle fruste elettriche, gli albumi d'uovo con il dolcificante. Aggiungere la scorza di limone e la vanillina. Versare il composto in una tasca da pasticceria con punta rigata e dressare su teglia foderata con carta da forno, dando la forma desiderata. Spolverare con granella di nocciola.

Cuocere in forno a 100-110°C per 2 ore circa.

Valori nutrizionali per porzione	per porzione	per porzione classica
Calorie	kcal 41.6	kcal 206.5
Proteine	g 2.3	g 3.4
Lipidi	g 3.2	g 8.0
Glucidi	g 1.0	g 32.3
Colesterolo	mg -	mg -
Fibra totale	g 3.6	g 1.1
di cui fibra aggiunta	g -	g -
di cui fibra dolcificante aggiunta	g 3.1	g -

Commento

La sostituzione dello zucchero con il dolcificante rende questo dolce assolutamente light; è digeribile, privo di colesterolo e ricco in vitamina C. Le nocciole apportano una piccola, ma importante quota di acidi grassi insaturi, di fosforo, potassio, calcio e vitamina E. Con queste caratteristiche nutrizionali può trovare indicazioni sia in caso di diabete che nelle dislipidemie.

Minestra di orzo, patate e porri

Dose

per **4 persone**

Difficoltà



Stagione



Costo acquisto ingredienti



Tempo



Ingredienti

Cipolla bianca	100 g
Carota	100 g
Sedano	100 g
Porro	300 g
Patate	150 g
Alloro	3-4 foglie
Brodo vegetale	1 l
Orzo perlato	200 g
Sale fino	q.b.
2IN® Fibra	20 g
Olio extravergine di oliva	20 ml
Rosmarino	1 rametto

Ingredienti originali per la ricetta classica

Cipolla bianca	100 g
Carota	100 g
Sedano	100 g
Porro	300 g
Patate	150 g
Alloro	3-4 foglie
Brodo vegetale	1 l
Orzo perlato	200 g
Sale fino	q.b.
Olio extravergine di oliva	20 ml
Rosmarino	1 rametto

Procedimento

Tagliare finemente la cipolla, la carota, il sedano, il porro e le patate. In casseruola far rosolare il fondo aromatico con una base di brodo vegetale e alloro. Aggiungere l'orzo perlato, bagnare con il brodo vegetale e far cuocere. Portare a cottura, regolare di sale e aggiungere la fibra. Servire calda con olio extravergine di oliva a crudo e rosmarino tritato.

Valori nutrizionali per porzione	per porzione	per porzione classica
Calorie	kcal 280.0	kcal 278.3
Proteine	g 8.8	g 8.7
Lipidi	g 6.3	g 6.3
Glucidi	g 50.1	g 49.8
Colesterolo	mg -	mg -
Fibra totale	g 13.3	g 8.8
di cui fibra aggiunta	g 4.4	g -
di cui fibra dolcificante aggiunta	g -	g -

Commento

Le minestre, sono una miniera di buoni nutrienti. Gli amidi del farro ad assorbimento lento ne fanno un formidabile carburante per l'organismo; specialmente se poco lavorato e cucinato al dente è adatto anche in caso di diabete. Questo piatto preparato "a freddo", senza soffriggere inizialmente con olio gli aromi di sedano, carota e cipolla, bensì con brodo vegetale fa sprigionare tutti gli elementi nel liquido di cottura, il quale poi verrà servito in un tutt'uno con il cereale.

La fibra è determinante; con la supplementazione si raggiunge la metà del fabbisogno giornaliero; il colesterolo assente rende il piatto adatto anche in caso di dislipidemie. Ottima digeribilità e palatabilità che migliora se si consuma la minestra il giorno dopo la sua preparazione.

Muffin al cioccolato

Dose

Difficoltà

Stagione

Costo acquisto ingredienti

Tempo

per **4 persone**



Ingredienti

Uova	2
2IN® Fibra dolcificante	30 g
Vanillina	1 bustina
Olio extravergine di oliva	90 ml
Latte scremato	90 ml
Farina 00	150 g
Cacao amaro	40 g
Lievito per dolci	5 g
Cioccolato fondente	50 g

Ingredienti originali per la ricetta classica

Uova	2
Burro	75 g
Vanillina	1 bustina
Latte intero	90 ml
Farina 00	150 g
Cacao amaro	40 g
Lievito per dolci	5 g
Cioccolato fondente	50 g
Zucchero	150 g

Procedimento

Montare con le fruste elettriche le uova con il dolcificante e la vanillina. Versare a filo l'olio extravergine d'oliva e poi il latte. Aggiungere la farina setacciata con il cacao amaro e il lievito per dolci. Versare il composto in stampi monodose antiaderente o in silicone; cospargere con cioccolato fondente a pezzetti e cuocere in forno statico a 180°C per 20 minuti. Sformare e far raffreddare, dopodiché sformare e servire.

Valori nutrizionali per porzione	per porzione	per porzione classica
Calorie	kcal 483.7	kcal 573.5
Proteine	g 11.2	g 12.2
Lipidi	g 31.4	g 25.3
Glucidi	g 41.8	g 80.1
Colesterolo	mg 111.7	mg 160.6
Fibra totale	g 8.8	g 2.6
di cui fibra aggiunta	g -	g -
di cui fibra dolcificante aggiunta	g 6.2	g -

Commento

Il muffin, dolcetto amato soprattutto dai più giovani, preparato anche con olio extravergine di oliva in sostituzione del burro e senza zucchero, sostituito dalla fibra dolcificante, permette di ridurre calorie e colesterolo, nonché dimezzare i glucidi, soprattutto semplici. Porzionato in monodose è ottimo per colazione. La cioccolata lo rende più appetibile e non incide sul bilancio calorico globale. Privo di additivi e conservanti, il muffin è di facile preparazione e può essere inserito nell'alimentazione dell'adolescente in crescita, specialmente se soffre di irregolarità intestinale.

Pan di spagna

Dose

Difficoltà

Stagione

Costo acquisto ingredienti

Tempo

per **4 persone**



Ingredienti

Uova	4
2IN® Fibra dolcificante	20 g
Farina oo	120 g
Vanillina	1 bustina
Lievito per dolci	5 g
Olio extravergine di oliva	10 ml
Farina oo	10 g

Ingredienti originali per la ricetta classica

Uova	4
Zucchero	120 g
Farina oo	120 g
Vanillina	1 bustina
Lievito per dolci	5 g
Burro	50 g
Farina oo	10 g

Procedimento

Aprire le uova e unirle al dolcificante. Montare il composto con l'aiuto delle fruste elettriche fino a ottenere un composto gonfio e spumoso. Versare a pioggia la farina setacciata e la vanillina, avendo cura di mescolare delicatamente dal basso verso l'alto con un mestolo rotondo, al fine di non smontare il composto. Infine aggiungere il lievito.

Ungere e infarinare uno stampo del diametro di 20 cm (in alternativa è possibile utilizzare uno stampo in silicone), versare il composto all'interno e cuocere in forno statico pre-riscaldato a 170°C. Evitare di aprire durante la cottura. Trascorso il tempo previsto per la cottura, circa 25-30 minuti, è possibile inserire uno stuzzicadenti al cuore del prodotto

per verificarne lo stato. Se lo stecchino risulterà asciutto la cottura sarà ultimata.

Far raffreddare completamente nello stampo, lasciandolo inizialmente 10 minuti nel forno spento e successivamente fuori dalla camera di cottura in ambiente fresco e asciutto.

Utilizzare il pan di spagna come base per torta o come complemento ad altre preparazioni, come zuppa inglese, zuccotto o torta composta.

Valori nutrizionali per porzione	per porzione	per porzione classica
Calorie	kcal 212.2	kcal 422.2
Proteine	g 11.0	g 11.1
Lipidi	g 7.9	g 18.4
Glucidi	g 25.8	g 56.6
Colesterolo	mg 222.6	mg 253.9
Fibra totale	g 4.9	g 0.8
di cui fibra aggiunta	g -	g -
di cui fibra dolcificante aggiunta	g 4.1	g -

Commento

Base della pasticceria classica, è utilizzato per la preparazione di svariati tipi di torta. Il pan di spagna, preparato con fibra dolcificata, abbatte notevolmente il contenuto calorico e i glucidi. L’eliminazione del burro, permette di ridurre di 1/3 i lipidi, senza incidere sulla qualità del prodotto. A seconda della crema utilizzata per la farcitura può innalzarsi molto il contenuto calorico. Consumato privo di aggiunte può essere un ottimo dolce anche per colazione.

Panna cotta alle fragole e menta

Dose

Difficoltà

Stagione

Costo acquisto ingredienti

Tempo

per 4 persone



Ingredienti

Latte parz. scremato	500 ml
Zucchero	25 g
2IN® Fibra dolcificante	15 g
Vanillina	1 bustina
Colla di pesce	15 g
Fragole	250 g
2IN® Dolcificante	10 g
Scorza di limone	5 g
Menta fresca	q.b.

Ingredienti originali per la ricetta classica

Latte intero	250 ml
Panna fresca	250 ml
Zucchero	150 g
Vanillina	1 bustina
Colla di pesce	15 g
Fragole	250 g
Zucchero	100 g
Scorza di limone	5 g
Menta fresca	q.b.

Procedimento

In casseruola portare a ebollizione il latte con lo zucchero, il dolcificante e la vanillina. Togliere dal fuoco e aggiungere la colla di pesce precedentemente ammorbidita in acqua fredda e strizzata. Filtrare con un colino il composto e versare in uno stampo o in stampi monodose. Far raffreddare in frigorifero.

A parte lavare le fragole ed eliminare il picciolo. Versare le fragole in una casseruola e aggiungere il dolcificante e la scorza di limone. Portare a ebollizione, togliere dal fuoco, eliminare la scorza di limone e frullare con il mixer fino a ottenere una salsa densa e liscia. Eventualmente filtrare a necessità.

Una volta che la panna cotta si è rassodata, sformare (immergendo per alcuni secondi lo stampo in acqua calda) e accompagnare con la salsa preparata, guarnendo con fragole fresche e foglie di menta.

Valori nutrizionali per porzione	per porzione	per porzione classica
Calorie	kcal 115.7	kcal 498.3
Proteine	g 8.3	g 7.6
Lipidi	g 2.1	g 21.3
Glucidi	g 17.2	g 73.9
Colesterolo	mg 8.7	mg 63.1
Fibra totale	g 6.3	g 1.1
di cui fibra aggiunta	g -	g -
di cui fibra dolcificante aggiunta	g 5.2	g -

Commento

Versione light senza panna e zucchero, che può essere consumata da tutti. Abbinata la freschezza della menta al gusto dolce delle fragole, mantenendo sotto controllo le calorie e i lipidi, che, in questo caso, risultano estremamente bassi. Il colesterolo scompare quasi totalmente e la fibra arriva a un buon apporto. Può diventare, dunque, un dolce adatto anche a chi soffre di diabete e/o dislipidemie. Le fragole contengono un'elevata quantità di acqua utile a idratare l'organismo oltre che potassio e vitamina C. Inoltre sono ricche di fenoli e altri antiossidanti, come gli antociani, che agiscono proteggendo le strutture del nostro organismo dall'azione dei radicali liberi dell'ossigeno. La menta decongestiona e favorisce la digestione, migliora la peristalsi intestinale e promuove l'eliminazione dei gas.

Pasta fresca all'uovo

Dose

Difficoltà

Stagione

Costo acquisto ingredienti

Tempo

per **4 persone**



Ingredienti

Semola di grano duro 450 g

Farina o 50 g

Uova 2

Albumi d'uovo 3

Olio extravergine di oliva 20 ml

Sale fino q.b.

2IN® Fibra 20 g

Acqua q.b.

Ingredienti originali per la ricetta classica

Semola di grano duro 450 g

Farina o 50 g

Uova 5

Olio extravergine di oliva 20 ml

Sale fino q.b.

Acqua q.b.

NB. In caso si voglia preparare la stessa ricetta, ma in versione integrale, sostituire la semola di grano duro con 450 g di farina integrale.

Procedimento

Setacciare assieme semola e farina e poi disporre a fontana. Aggiungere all'interno gli albumi d'uovo, l'olio extravergine di oliva, il sale e la fibra. Regolare con l'aggiunta di acqua necessaria. Iniziare a lavorare gli ingredienti con l'aiuto di una forchetta e successivamente, quando l'impasto prende consistenza, con l'aiuto delle mani. Formare un panetto, avvolgere in pellicola trasparente e far riposare in frigorifero per 30 minuti prima di utilizzare la pasta.

Valori nutrizionali per porzione	per porzione	per porzione classica
Calorie	kcal 521.4	kcal 566.0
Proteine	g 20.5	g 23.1
Lipidi	g 8.5	g 12.4
Glucidi	g 96.9	g 97.7
Colesterolo	mg 111.3	mg 278.3
Fibra totale	g 7.4	g 3.0
di cui fibra aggiunta	g 4.4	g -
di cui fibra dolcificante aggiunta	g -	g -

Commento

Base per la preparazione di primi piatti è possibile prepararla in numerosi formati: tagliatelle, tagliolini, pappardelle, per paste ripiene, maltagliati, fettuccine, ecc. Con una piccola impastatrice casalinga è possibile prepararla velocemente, magari colorandola con concentrato di pomodoro ottenendo una pasta fresca all'uovo rossa, oppure con nero di seppia ottenendo una pasta fresca all'uovo nera, oppure con spinaci bolliti frullati ottenendo una pasta fresca all'uovo verde. Ridotte le uova ma non il sapore, l'aggiunta di fibra permette di modulare l'assorbimento dei nutrienti. Le calorie non sono da sottovalutare, ma la pasta fresca all'uovo deve rimanere piatto delle feste e della convivialità per le ricorrenze e con un condimento di pomodoro o semplice ragù diventa un piatto unico completo.

Pasta per bigné

Dose

Difficoltà

Stagione

Costo acquisto ingredienti

Tempo

per **4 persone**



Ingredienti

Acqua	300 ml
Olio extravergine di oliva	80 ml
Scorza di limone	10 g
Sale fino	q.b.
Farina o	200 g
2IN® Fibra	10 g
Uova	5

Ingredienti originali per la ricetta classica

Acqua	300 ml
Burro	100 g
Scorza di limone	10 g
Sale fino	q.b.
Farina o	200 g
Uova	6

Procedimento

In casseruola far sobbollire l'acqua con l'olio extravergine di oliva, la scorza di limone e il sale. Togliere dal fuoco, eliminare la scorza, versare la farina e la fibra a pioggia, amalgamando vigorosamente fino a quando non si forma un composto denso che si stacca dai bordi della casseruola. Porre nuovamente sul fuoco e far cuocere per alcuni minuti, fino a ottenere una pasta omogenea, asciutta e di consistenza morbida. Far raffreddare completamente il composto lontano dal calore e incorporare le uova una a una con l'aiuto di un mestolo. La pasta è pronta se facendola scendere da un cucchiaino di legno formerà una specie di nastro. Versare il prodotto ottenuto in una tasca da pasticceria con

bocchetta liscia. Preparare una teglia con carta da forno sul fondo e formare dei mucchietti rotondi ben distanziati l'uno dall'altro, oppure dei bastoncini lunghi 5 cm circa. Con il polpastrello bagnato con acqua eliminare la punta acuta che si forma su ciascun mucchietto, al fine di non far bruciare il bigné durante la cottura.

Far cuocere per 15 minuti a 200° in forno statico evitando di aprirlo durante la cottura. Trascorsi i primi 15 minuti abbassare la temperatura a 190° e cuocere per altri 10-15 minuti, trascorsi i quali è possibile spegnere il forno e lasciare all'interno i bigné per altri 10-15 minuti con lo sportello leggermente aperto; questo servirà a fare asciugare bene l'interno dei bigné. Quando i bigné saranno completamente freddi saranno pronti per essere utilizzati per le diverse preparazioni salate o dolci, a seconda di gusto e necessità.

Valori nutrizionali per porzione	per porzione	per porzione classica
Calorie	kcal 447.5	kcal 475.9
Proteine	g 14.9	g 16.9
Lipidi	g 26.9	g 29.0
Glucidi	g 39.2	g 39.3
Colesterolo	mg 278.3	mg 396.4
Fibra totale	g 3.7	g 1.5
di cui fibra aggiunta	g 2.2	g -
di cui fibra dolcificante aggiunta	g -	g -

Commento

I bigné si adattano bene sia a preparazioni salate sia a preparazioni dolci. Nonostante la sostituzione del burro con l'olio extravergine di oliva la quota calorica non scende, ma sicuramente ne beneficia la qualità del prodotto. Lo scarso apporto di carboidrati la rende adatta anche a chi soffre di diabete (da valutare il ripieno!) La fibra aggiunta permette di contribuire al raggiungimento della quota giornaliera all'interno di un'alimentazione equilibrata.

Pasta per pane integrale

Dose

Difficoltà

Stagione

Costo acquisto ingredienti

Tempo

per 4 persone



Ingredienti

Farina integrale	400 g
Farina o	100 g
Lievito di birra	12 g
Acqua	220 ml
Sale fino	q.b.
2IN® Fibra	15 g

Ingredienti originali per la ricetta classica

Farina integrale	400 g
Farina o	100 g
Lievito di birra	12 g
Acqua	220 ml
Sale fino	q.b.

NB. In caso si voglia preparare la stessa ricetta, ma in versione comune, sostituire la farina integrale con 400 g di farina manitoba.

Procedimento

Unire le due farine e formare una fontana su di un tavolo di lavoro. All'interno versare l'acqua tiepida in cui è stato disciolto il lievito e la fibra. All'esterno della fontana cospargere il sale. Iniziare a impastare dal centro fino a formare un panetto. Lavorare l'impasto per circa 10 minuti al fine di far distribuire al meglio il lievito. Lasciar riposare il panetto ottenuto in un capiente contenitore incidendolo con una croce al centro per favorire la lievitazione e coprendolo con un panno asciutto, tenendo lontano da correnti d'aria e calore eccessivo. L'impasto sarà lievitato quando avrà raddoppiato il suo volume iniziale. Dare la forma voluta (pane, panini, trecce, ecc...), lasciar riprendere la lievitazione fino a quando il volume non sarà nuovamente raddoppiato e cuocere in forno statico a 220°C fino a doratura.

Valori nutrizionali per porzione	per porzione	per porzione classica
Calorie	kcal 415.6	kcal 405.7
Proteine	g 15.9	g 15.0
Lipidi	g 2.3	g 2.1
Glucidi	g 88.4	g 87.2
Colesterolo	mg -	mg -
Fibra totale	g 13.5	g 10.4
di cui fibra aggiunta	g 3.3	g -
di cui fibra dolcificante aggiunta	g -	g -

Commento

In questa versione del pane se la farina è macinata a pietra e totalmente integrale, permette di apportare carboidrati complessi che tengono sotto controllo la glicemia perché assorbiti lentamente. La porzione su cui è calcolata la tabella nutrizionale è generosa, ma essendo il quantitativo di fibra alto, con la supplementazione siamo a circa la metà del fabbisogno giornaliero ed è quindi possibile permettersi qualche grammo in più di prodotto. Determinante per una corretta digestione sono la lievitazione naturale del prodotto e la cottura in forno. Privo di colesterolo e ricco in fibra può essere di aiuto oltre che nelle dislipidemie anche in condizioni di stipsi.

Pasta per pizza

Dose

Difficoltà

Stagione

Costo acquisto ingredienti

Tempo

per **4 persone**



Ingredienti

Farina o	500 g
Acqua	220 ml
Lievito di birra	12 g
Olio extravergine d'oliva	20 ml
Zucchero	5 g
2IN® Fibra	15 g
Sale fino	q.b.

Ingredienti originali per la ricetta classica

Farina o	500 g
Acqua	220 ml
Lievito di birra	12 g
Olio extravergine di oliva	20 ml
Zucchero	5 g
Sale fino	q.b.

Procedimento

Setacciare la farina e disporla a fontana. Al centro versare l'acqua tiepida nella quale è stato disciolto il lievito di birra. Aggiungere l'olio, lo zucchero e la fibra. All'esterno della fontana cospargere il sale. Iniziare ad amalgamare l'impasto dal centro fino a formare un panetto omogeneo. Lasciare a disposizione un po' di farina e un po' di acqua tiepida per raggiungere la consistenza desiderata, che deve essere morbida ed elastica. Porre il panetto ottenuto in un capiente contenitore con un po' di farina sul fondo per evitare che attacchi. Coprire la ciotola con un panno asciutto e far riposare in un luogo tiepido lontano da correnti d'aria. L'impasto sarà lievitato quando avrà raddoppiato il suo volume. A quel punto sarà possibile stenderlo e preparare la pizza a piacimento. Cuocere in forno elettrico o a legna.

Valori nutrizionali per porzione	per porzione	per porzione classica
Calorie	kcal 501.2	kcal 491.2
Proteine	g 15.0	g 14.1
Lipidi	g 6.0	g 5.9
Glucidi	g 103.1	g 101.8
Colesterolo	mg -	mg -
Fibra totale	g 6.5	g 3.2
di cui fibra aggiunta	g 3.3	g -
di cui fibra dolcificante aggiunta	g -	g -

Commento

Piatto che rappresenta l'Italia per eccellenza, la pizza è caratterizzata da un elevato contenuto in carboidrati complessi, ma grazie alla fibra aggiunta ne modula l'assorbimento; ha un ridotto contenuto in grassi, senza condimento è priva di colesterolo. Fondamentale è il processo di lievitazione e il tipo di condimento utilizzato. Se preparata in modo bilanciato con vegetali e/o ortaggi e un alimento proteico di qualità diventa un piatto unico completo, da consumare in qualsiasi stagione.

Pesto alla genovese

Dose

Difficoltà

Stagione

Costo acquisto ingredienti

Tempo

per **4 persone**



Ingredienti

Aglione	1 spicchio
Pinoli	50 g
Basilico	80 g
Sale grosso	q.b.
Formaggio grattugiato	50 g
2IN® Fibr	20 g
Olio extravergine di oliva	100 ml

Ingredienti originali per la ricetta classica

Aglione	1 spicchio
Pinoli	50 g
Basilico	80 g
Sale grosso	q.b.
Formaggio grattugiato	50 g
Olio extravergine di oliva	100 ml

Procedimento

In un mortaio iniziare a lavorare l'aglio e i pinoli con il pestello. Aggiungere il basilico (sbollentato in acqua calda e raffreddato) e il sale continuando a pestare; unire il formaggio grattugiato e la fibra. Infine versare l'olio extravergine di oliva a filo fino a ottenere una salsa densa e cremosa, di colore verde acceso. Conservare in frigorifero e, al momento dell'utilizzo, regolare la densità con eventuale aggiunta di acqua calda, evitando di riscaldare sul fuoco.

Valori nutrizionali per porzione	per porzione	per porzione classica
Calorie	kcal 358.2	kcal 356.0
Proteine	g 8.8	g 8.8
Lipidi	g 34.9	g 34.9
Glucidi	g 2.4	g 2.2
Colesterolo	mg 13.6	mg 13.6
Fibra totale	g 6.1	g 1.7
di cui fibra aggiunta	g 4.4	g -
di cui fibra dolcificante aggiunta	g -	g -

Commento

Salsa vegetale ricca di proprietà nutrizionali grazie al ruolo centrale di spezie ed erbe aromatiche. L'aglio ha proprietà antisettiche, ipotensive, ipocolesterolemizzanti; grazie alla presenza dello zolfo ha un'azione antiossidante. Il basilico è antiinfiammatorio e sedativo, l'olio extravergine di oliva apporta antiossidanti e grassi insaturi, importanti per il sistema vascolare. Il grana grattugiato, oltre al gusto, apporta calcio; l'aggiunta di fibra permette di raggiungere una buona quota per un primo piatto, anche senza la presenza di verdure. Questa salsa può essere indicata come condimento a chi soffre di diabete, nonché in condizioni di dislipidemia.

Pici all'aglione

Dose

Difficoltà

Stagione

Costo acquisto ingredienti

Tempo

per 4 persone



Ingredienti

Farina o	350 g
Semola di grano duro	150 g
Acqua	250 ml
Sale fino	q.b.
2IN® Fibra	30 g
Uova	1
Aglione	1 spicchio
Brodo vegetale	q.b.
Peperoncino	q.b.
Pomodori maturi	150 g
Olio extravergine di oliva	50 ml

Ingredienti originali per la ricetta classica

Farina o	350 g
Semola di grano duro	150 g
Acqua	250 ml
Sale fino	q.b.
Uova	1
Aglione	1 spicchio
Brodo vegetale	q.b.
Peperoncino	q.b.
Pomodori maturi	150 g
Olio extravergine di oliva	50 ml

Procedimento

Setacciare la farina insieme alla semola di grano duro. Unire l'acqua tiepida, il sale, la fibra e l'uovo. Iniziare ad amalgamare gli ingredienti con l'aiuto di una forchetta e continuare poi a lavorare la pasta con le mani fino a ottenere una palla liscia e omogenea. Avvolgere con pellicola trasparente e porre in frigorifero a riposare per circa 30 minuti.

A parte preparare la salsa: in una casseruola bassa mettendo sul fondo l'aglio schiacciato, un po' di brodo vegetale e il peperoncino. Far imbiondire l'aglio e aggiungere i pomodori maturi privati della buccia. Far cuocere a fiamma moderata per 10 minuti. Eliminare l'aglio e mettere da parte.

Prendere la pasta dal frigorifero, stenderla su di una spianatoia con l'aiuto di un mattarello e ricavare tante listarelle della lunghezza di circa 20-25 cm cad. e della larghezza di circa 2 cm cad. A questo punto, con l'aiuto delle mani, arrotolare ciascuna listarella al fine di ottenere un bastoncino sferico (tipo grissino).

Cuocere i picci in abbondante acqua salata, scolare e condire con la salsa calda precedentemente preparata. Servire su piatto di portata con una decorazione di basilico e pomodoro ciliegino.

Valori nutrizionali per porzione	per porzione	per porzione classica
Calorie	kcal 566.5	kcal 564.4
Proteine	g 16.1	g 16.2
Lipidi	g 14.7	g 14.7
Glucidi	g 98.5	g 98.0
Colesterolo	mg 55.6	mg 55.6
Fibra totale	g 10.4	g 4.3
di cui fibra aggiunta	g 6.6	g -
di cui fibra dolcificante aggiunta	g -	g -

Commento

Piatto povero della tradizione toscana, ma ricco di qualità. Tanti glucidi complessi, pochi lipidi e colesterolo, rendono il piatto adeguato a chi soffre di ipercolesterolemia. La quantità di fibra viene potenziata, raggiungendo così un terzo del fabbisogno giornaliero raccomandato. La presenza del pomodoro cotto apporta licopene, importante antiossidante, mentre l'aglio libera tutte le sue proprietà antisettiche e ipocolesterolemizzanti. Piatto equilibrato ed energetico.

Pizzoccheri alla valtellinese^N

Dose

Difficoltà

Stagione

Costo acquisto ingredienti

Tempo

per **4 persone**



Ingredienti

Acqua	200 ml
Farina o	100 g
Farina di grano saraceno	300 g
Sale fino	q.b.
2IN® Fibra	20 g
Patate	200 g
Verza	250 g
Olio extravergine d'oliva	50 g
Aglio	1 spicchio
Valtellina casera DOP	150 g

Ingredienti originali per la ricetta classica

Acqua	200 ml
Farina o	100 g
Farina di grano saraceno	300 g
Sale fino	q.b.
Patate	400 g
Verza	250 g
Burro	100 g
Aglio	1 spicchio
Valtellina casera DOP	250 g
Grana padano	150 g

Procedimento

In una ciotola oppure su un piano di lavoro mescolare le due farine, aggiungere l'acqua, il sale e la fibra. Impastare fino ad ottenere un panetto compatto. Avvolgere l'impasto nella pellicola trasparente e lasciarlo riposare per almeno trenta minuti in frigorifero. Nel frattempo preparare gli ingredienti per il condimento dei pizzoccheri. Sbollentare in acqua calda le patate tagliate a piccoli cubetti, scolare e raffreddare in acqua fredda. A parte sbollentare la verza tagliata in sottili listarelle, scolare e raffreddare in acqua fredda. L'acqua di cottura della verza non deve essere eliminata perché servirà per cuocere i pizzoccheri. Pelare l'aglio, togliere l'anima centrale e tagliare a piccoli cubetti il formaggio Valtellina casera DOP. Stendere su una spianatoia o su un piano di lavoro l'impasto con l'aiuto del mattarello fino ad ottenere uno spessore di 5 mm, da cui ricavare dei rettangoli di 7-8 cm di larghezza. Sovrapporre i rettangoli ottenuti, alternandoli con una spolverata di farina in modo che non si attacchino tra loro e tagliarle nel senso della lunghezza ottenendo delle tagliatelle larghe circa 1 cm. Disporle e farle riposare su di un vassoio cospargendole di farina. Porre sul fuoco una pentola con l'acqua di cottura della verza e portare ad ebollizione, salare e versare i pizzoccheri. Far cuocere per 8-10 minuti fino a quando i pizzoccheri non saranno morbidi. In una padella far scaldare delicatamente l'aglio con l'olio extravergine senza far prendere troppo calore, unire la verza e le patate. Scolare i pizzoccheri con una schiumarola ed unirli alla salsa amalgamando a fuoco vivace. Togliere l'aglio e unire il formaggio continuando a girare con l'aiuto di un mestolino la preparazione, fino a quando non sarà ben omogenea. Servire su piatto a piacimento con salvia o pepe macinato.

Valori nutrizionali per porzione	per porzione	per porzione classica
Calorie	kcal 622.8	kcal 966.5
Proteine	g 21.5	g 39.9
Lipidi	g 25.3	g 51.2
Glucidi	g 83.1	g 93.9
Colesterolo	mg 33.0	mg 154.0
Fibra totale	g 15.0	g 11.4
di cui fibra aggiunta	g 4.4	g -
di cui fibra dolcificante aggiunta	g -	g -

Commento

Piatto tipico lombardo che nella versione originale ha un apporto calorico elevato, in questa soluzione viene presentato in una ricetta alleggerita. Il burro è stato eliminato in sostituzione dell'olio extravergine di oliva, la quantità di formaggio è stata ridotta mantenendo comunque inalterato il sapore del piatto, permettendo così di dimezzare l'apporto di grassi e riducendo drasticamente il contenuto di colesterolo. La quantità di patate è stata ridotta al fine di bilanciare l'apporto calorico dei carboidrati complessi e l'aggiunta di fibra ne modula ulteriormente l'assorbimento. La verza, tipico vegetale del periodo autunnale, è una miniera di vitamine (A, K, C) e sali minerali (potassio, fosforo e zolfo), utili come antiossidanti e nella prevenzione tumorale. Il grano saraceno è un cereale poco utilizzato ma dalle ottime proprietà, tra cui quella di avere un basso indice glicemico. La ricetta così preparata è un vero e proprio piatto unico completo e si adatta bene con problemi di dislipidemia e stipsi.

Plumcake

Dose

Difficoltà

Stagione

Costo acquisto ingredienti

Tempo

per **4 persone**



Ingredienti

Uova	3
Albumi d'uovo	2
zIN® Fibra dolcificante	20 g
Olio extravergine di oliva	100 ml
Scorza di limone	5 g
Farina 00	150 g
Vanillina	1 bustina
Lievito per dolci	10 g

Ingredienti originali per la ricetta classica

Uova	5
Albumi d'uovo	2
Zucchero	120 g
Burro	150
Scorza di limone	5 g
Farina 00	150 g
Vanillina	1 bustina
Lievito per dolci	10 g

Procedimento

Aprire le uova, gli albumi e unirli al dolcificante. Montare con l'aiuto delle fruste elettriche fino a ottenere un composto gonfio e spumoso. Incorporare l'olio a filo e la scorza di limone grattugiata. Versare a pioggia farina setacciata e la vanillina, avendo cura di mescolare delicatamente dal basso verso l'alto con un mestolo rotondo, al fine di non smontare il composto. Infine aggiungere il lievito. Versare il composto in uno stampo antiaderente rettangolare a bordo alto apposito (in alternativa è possibile utilizzare uno stampo in silicone) e cuocere in forno statico pre-riscaldato a 170°C per 30-35 minuti. Evitare di aprire durante la cottura. Trascorso il tempo previsto per la cottura, è possibile inserire uno stuzzicadenti al cuore del prodotto per verificarne lo stato. Se lo stecchino risulterà asciutto, la cottura sarà ultimata. Far raffreddare completamente nello stampo, coperto con un canovaccio asciutto. Sformare e servire.

Valori nutrizionali per porzione	per porzione	per porzione classica
Calorie	kcal 431.0	kcal 643.5
Proteine	g 12.9	g 16.7
Lipidi	g 29.3	g 38.2
Glucidi	g 31.0	g 62.1
Colesterolo	mg 166.9	mg 372.0
Fibra totale	g 5.4	g 1.2
di cui fibra aggiunta	g -	g -
di cui fibra dolcificante aggiunta	g 4.1	g -

Commento

Ridotte le uova e sostituito il burro con l'olio extravergine di oliva e il dolcificante con lo zucchero, si dimezzano il colesterolo e i glucidi; quelli presenti sono di tipo complesso. Anche le calorie subiscono una flessione, pur mantenendosi importanti. Dolce morbido e soffice, è molto utilizzato per la prima colazione, e, spesso, come merenda per i bambini.

Polpette al pomodoro^N

Dose

per 4 persone

Difficoltà



Stagione



Costo acquisto ingredienti



Tempo



Ingredienti

Macinato magro di carne bianca	500 g
Sale fino	q.b.
Noce moscata	q.b.
Prezzemolo	q.b.
2IN® Fibra	20 g
Brodo vegetale	q.b.
Aglio	1 spicchio
Cipolla	50 g
Sedano	60 g
Carota	60 g
Basilico	q.b.
Passata di pomodoro	300 g
Sale fino	q.b.
Pepe nero	q.b.

Ingredienti originali per la ricetta classica

Macinato magro di carne rossa	500 g
Uova	2
Parmigiano grattugiato	50 g
Pancarrè (senza crosta)	4 fette
Sale fino	q.b.
Prezzemolo tritato	q.b.
Olio extravergine di oliva	50 g
Aglio	1 spicchio
Cipolla	50 g
Sedano	60 g
Carota	60 g
Basilico	q.b.
Passata di pomodoro	300 g
Sale fino	q.b.
Pepe nero	q.b.

Procedimento

In un contenitore amalgamare il macinato di carne bianca, sale, noce moscata, prezzemolo tritato e fibra. Una volta ottenuto un composto omogeneo formare delle piccole palline rotonde e disporle su un vassoio. Lasciar riposare le polpette ottenute in frigorifero per circa 30 minuti. Nel frattempo preparare la salsa di pomodoro versando in una casseruola un po' di brodo vegetale, l'aglio intero ed il trito di sedano, carota e cipolla. Far appassire lentamente il fondo di cottura e aggiungere contemporaneamente basilico e passata di pomodoro. Portare a cottura, eliminare aglio e basilico e aggiustare di sapore con il sale e il pepe. In una padella disporre le polpette ben distanziate e versare la salsa di pomodoro. Cuocere a fuoco basso e lentamente fino a quando le polpette non saranno ben cotte. Aggiungere acqua a necessità se la salsa di pomodoro dovesse tendere a restringere troppo. Non prolungare la cottura altrimenti le polpette risulteranno dure e difficilmente masticabili.

Valori nutrizionali per porzione	per porzione	per porzione classica
Calorie	kcal 151.6	kcal 434.2
Proteine	g 30.8	g 36.2
Lipidi	g 1.2	g 26.1
Glucidi	g 4.7	g 14.5
Colesterolo	mg 75.0	mg 204.1
Fibra totale	g 6.4	g 2.3
di cui fibra aggiunta	g 4.4	g -
di cui fibra dolcificante aggiunta	g -	g -

Commento

Le polpette sono un vero piacere per il palato, specialmente quando vengono preparate con la salsa di pomodoro che le rende morbide e gustose. Il profumo ed il sapore sono un tuffo nel passato, in un attimo portano all'infanzia e danno un conforto ad anima e cuore. Dall'apporto calorico notevolmente ridotto al contenuto lipidico quasi prossimo allo zero, nella nuova versione anche il contenuto di colesterolo è nettamente modificato. La preferenza per ingredienti qualitativamente migliori ne fa un piatto delicato da proporre a persone con problemi legati al metabolismo dei grassi. La quantità di fibra viene incrementata con il vantaggio di essere d'aiuto anche nelle condizioni di ridotta assunzione con i cibi di origine vegetale.

Quiche lorraine

Dose

Difficoltà

Stagione

Costo acquisto ingredienti

Tempo

per 4 persone



Ingredienti

Per la pasta brisée:

Farina o 250 g

Olio extravergine di oliva 90 ml

Albumi d'uovo 2

Sale fino q.b.

2IN® Fibra 20 g

Acqua q.b.

Per la farcia:

Spinaci bolliti tritati 150 g

Fontina 50 g

Uova 2

Latte parz. scremato 100 ml

Ricotta di mucca 100 g

Sale fino q.b.

Ingredienti originali per la ricetta classica

Per la pasta brisée:

Farina o 250 g

Burro 125 g

Uova 1

Sale fino q.b.

Acqua q.b.

Per la farcia:

Spinaci bolliti tritati 150 g

Fontina 50 g

Uova 2

Latte intero 150 ml

Ricotta di mucca 100 g

Sale fino q.b.

Procedimento

Preparare la pasta briséè mettendo la farina setacciata a fontana. All'interno aggiungere l'olio extravergine di oliva, gli albumi d'uovo, il sale e la fibra. Regolare con acqua a necessità. Amalgamare e far riposare coperto l'impasto in frigorifero per circa 30 minuti. A parte preparare la farcia unendo gli spinaci, la fontina tagliata a cubetti, le uova, il latte, la ricotta e il sale.

Stendere la pasta briséé con il mattarello a un'altezza di 1 cm circa, bucarla con l'aiuto di una forchetta e adagiarla in uno stampo antiaderente o foderato con carta forno. Mettere in forno la base e cuocere per circa 5 minuti.

Versare poi, all'interno il composto e cuocere in forno a 180°C fino a completa doratura. Prima di servire la torta lasciarla riposare nello stampo per 10 minuti, così, compattandosi, sarà più semplice da sfornare e da tagliare a fette.

Valori nutrizionali per porzione	per porzione	per porzione classica
Calorie	kcal 565.4	kcal 613.9
Proteine	g 20.2	g 20.0
Lipidi	g 32.2	g 37.6
Glucidi	g 51.9	g 51.9
Colesterolo	mg 137.5	mg 272.3
Fibra totale	g 6.6	g 2.2
di cui fibra aggiunta	g 4.4	g -
di cui fibra dolcificante aggiunta	g -	g -

Commento

Tipica torta salata utilizzata come antipasto o come appetizer finger-food in occasione di un aperitivo o di un buffet. Dobbiamo tuttavia stare attenti perché le calorie sono importanti e, in questo caso, si rischia di eccedere. Con l'abbinamento spinaci-ricotta risulta, invece, un piatto unico completo. In questa versione il burro è stato sostituito con l'olio extravergine di oliva, che ne abbatte l'apporto di colesterolo; la supplementazione con fibra è importante per questo piatto che normalmente ne contiene poca. Diventa così una pietanza abbastanza equilibrata e può trovare indicazioni anche in chi soffre di diabete.

Ribollita

Dose

Difficoltà

Stagione

Costo acquisto ingredienti

Tempo

per **4 persone**



Ingredienti

Cipolla	50 g
Sedano	50 g
Carota	50 g
Aglione	2 spicchi
Brodo vegetale	2 l
Porro	100 g
Cavolo nero	150 g
Bietole	100 g
Patate	100 g
Polpa di pomodoro	100 g
Acqua	q.b.
Fagioli cannellini	100 g
Sale fino	q.b.
Pepe nero	q.b.
2IN® Fibra	30 g
Pane toscano raffermo	300 g
Olio extravergine di oliva	50 ml

Ingredienti originali per la ricetta classica

Cipolla	50 g
Sedano	50 g
Carota	50 g
Aglione	2 spicchi
Brodo vegetale	2 l
Porro	100 g
Cavolo nero	150 g
Bietole	100 g
Patate	100 g
Polpa di pomodoro	100 g
Acqua	q.b.
Fagioli cannellini	100 g
Sale fino	q.b.
Pepe nero	q.b.
Pane toscano raffermo	300 g
Olio extravergine di oliva	50 ml

Procedimento

Tagliare finemente la cipolla, il sedano e la carota. Versare in casseruola con l’aglio e un po’ di brodo vegetale. Far appassire e aggiungere in sequenza il porro, il cavolo nero tagliato finemente, le bietole e le patate. Far cuocere e aggiungere la polpa di pomodoro. Regolare con acqua la densità della zuppa. Far cuocere per un’ora a fuoco basso, aggiungere i fagioli cannellini, aggiustare di sale e pepe e unire la fibra. Togliere 1/3 della preparazione e passarla al passaverdure o frullarla con il mixer a immersione. Aggiungere la crema ottenuta alla ribollita al fine di renderla più cremosa. Servire in cocotte di terracotta con pane toscano raffermo tostato al forno e un filo di olio extravergine di oliva a crudo. Per potere assaporare la ribollita è bene prepararla il giorno prima per poi gustarla il giorno dopo.

Valori nutrizionali per porzione	per porzione	per porzione classica
Calorie	kcal 449.2	kcal 447.4
Proteine	g 14.7	g 14.6
Lipidi	g 13.7	g 13.7
Glucidi	g 71.1	g 70.7
Colesterolo	mg -	mg -
Fibra totale	g 16.3	g 9.7
di cui fibra aggiunta	g 6.6	g -
di cui fibra dolcificante aggiunta	g -	g -

Commento

Piatto tipico della cucina toscana ricco in antiossidanti, vitamine e oligoelementi, facilmente digeribile e povero in grassi. Il cavolo nero è l’elemento pregiato della ricetta per le sue proprietà antitumorali in quanto contiene isotiocianati, tipici delle crucifere. L’ulteriore aggiunta di fibra, che garantisce così, la metà del fabbisogno giornaliero, lo rende particolarmente indicato in caso di stipsi, ma anche, in caso di diabete, o di dislipidemie. Piatto indubbiamente unico completo.

Risotto ai carciofi

Dose

Difficoltà

Stagione

Costo acquisto ingredienti

Tempo

per **4 persone**



Ingredienti

Carciofi	500 g
Aglio	2 spicchi
Brodo vegetale	2 l
Succo di limone	q.b.
Cipolla	30 g
Riso carnaroli	400 g
Vino bianco	100 ml
Sale fino	q.b.
2IN® Fibra	30 g
Formaggio grattugiato	50 g
Olio extravergine di oliva	50 ml
Prezzemolo tritato	q.b.

Ingredienti originali per la ricetta classica

Carciofi	500 g
Aglio	2 spicchi
Burro	25 g
Brodo vegetale	2 l
Succo di limone	q.b.
Cipolla	30 g
Riso carnaroli	400 g
Vino bianco	100 ml
Sale fino	q.b.
Formaggio grattugiato	50 g
Olio extravergine di oliva	50 ml
Burro	50 g
Prezzemolo tritato	q.b.

Procedimento

Lavare, pulire e tagliare finemente i carciofi. Cuocerli in padella con l'aglio e un po' di brodo vegetale, aggiungendo qualche goccia di succo di limone fresco. Togliere l'aglio e mettere da parte.

In casseruola far appassire la cipolla tritata con un po' di brodo vegetale, aggiungere il riso carnaroli e far tostare. Sfumare con vino bianco e, dopo la completa evaporazione, aggiungere il brodo vegetale. Far cuocere e, a 3/4 di cottura, aggiungere la salsa ai carciofi. Aggiustare di sale e portare a cottura. Mantecare a fuoco spento con il formaggio grattugiato. Servire con un filo di olio extravergine di oliva e il prezzemolo tritato.

Valori nutrizionali per porzione	per porzione	per porzione classica
Calorie	kcal 543.2	kcal 588.7
Proteine	g 14.4	g 14.3
Lipidi	g 16.7	g 21.9
Glucidi	g 85.0	84.7
Colesterolo	mg 13.6	mg 29.3
Fibra totale	g 14.6	g 8.0
di cui fibra aggiunta	g 6.6	g -
di cui fibra dolcificante aggiunta	g -	g -

Commento

Il risotto preparato con i carciofi apporta un elevato quantitativo di carboidrati complessi e di fibra, con la sua supplementazione si raggiunge la metà del fabbisogno giornaliero. Facilmente digeribile, il carciofo ha proprietà ipocolesterolemizzanti e coleretiche. Il prezzemolo stimola l'appetito e favorisce la digestione. Utilizzando il brodo vegetale per la cottura si riduce notevolmente l'apporto di grassi, rendendo il piatto adatto nelle dislipidemie.

Rotolo al cioccolato

Dose

Difficoltà

Stagione

Costo acquisto ingredienti

Tempo

per 4 persone



Ingredienti

Pan di spagna 1 dose

pag. 82

Per la crema al cioccolato:

Crema pasticcera 1 dose

pag. 52

Cioccolato fondente 100 g

Ingredienti originali per la ricetta classica

Pan di spagna 1 dose

Per la crema al cioccolato:

Crema pasticcera 1 dose

Cioccolato fondente 100 g

Procedimento

Preparare la crema seguendo il procedimento della crema pasticcera aggiungendo a fine cottura il cioccolato fondente precedente fuso a bagnomaria. Mescolare vigorosamente con l'aiuto di una frusta finché la crema non ha assorbito il cioccolato in modo uniforme, togliere dal fuoco e far raffreddare. Preparare il pan di spagna come da ricetta, poi cuocerlo in una teglia dal bordo basso, stendendo il composto a un'altezza di 1 cm. Una volta cotto coprirlo con pellicola trasparente per mantenere l'umidità all'interno del prodotto. Far raffreddare e poi procedere all'assemblaggio del rotolo. Stendere la crema con l'aiuto di una spatola dritta sull'intera superficie del pan di spagna lasciando 2 cm di bordo libero sui quattro lati per evitare che strabordi al momento della chiusura. Arrotolare delicatamente la pasta con l'aiuto della carta da forno posta sotto il pan di spagna, fissandola a fine operazione. Porre in frigorifero a raffreddare per circa 30 minuti. Al momento del servizio eliminare le due estremità per pareggiare il rotolo e tagliarlo, prima di servirlo, a fettine di circa 3 cm di spessore.

Valori nutrizionali per porzione	per porzione	per porzione classica
Calorie	kcal 476.0	kcal 889.3
Proteine	g 20.1	g 25.5
Lipidi	g 21.9	g 36.6
Glucidi	g 53.2	g 122.3
Colesterolo	mg 398.5	mg 490.3
Fibra totale	g 12.4	g 3.2
di cui fibra aggiunta	g -	g -
di cui fibra dolcificante aggiunta	g 9.2	g -

Commento

Il rotolo al cioccolato è il tipico dessert invernale del periodo natalizio. Preparazione articolata, a elevato contenuto calorico, può assumere una configurazione diversa se riduciamo lo zucchero utilizzando il dolcificante e la fibra. Si riesce così a dimezzare le calorie e a ridurre di 1/3 i glucidi. Inoltre togliendo il burro dall'impasto del pan di spagna e sostituendo il latte intero con il parzialmente scremato si abbattano fortemente i lipidi e parzialmente il colesterolo. La supplementazione della fibra aiuta a modulare l'assorbimento dei nutrienti. Chiaramente è da utilizzare non troppo spesso!

Salsa besciamella

Dose

Difficoltà

Stagione

Costo acquisto ingredienti

Tempo

per **4 persone**



Ingredienti

Farina o	40 g
Latte parz. scremato	500 ml
Noce moscata	q.b.
Sale fino	q.b.
2IN® Fibra	20 g

Ingredienti originali per la ricetta classica

Farina o	40 g
Latte intero	500 ml
Noce moscata	q.b.
Sale fino	q.b.
Burro	40 g

Procedimento

Amalgamare a freddo la farina con il latte. Portare il composto sul fuoco, far bollire e cuocere per circa 15 minuti finché la salsa non perde il sapore amarognolo della farina. Unire noce moscata, sale e fibra, mescolare e togliere dal fuoco.

Valori nutrizionali per porzione	per porzione	per porzione classica
Calorie	kcal 97.6	kcal 189.8
Proteine	g 5.6	g 5.3
Lipidi	g 2.3	g 12.9
Glucidi	g 14.6	g 14
Colesterolo	mg 8.7	mg 38.7
Fibra totale	g 4.9	g 0.2
di cui fibra aggiunta	g 4.4	g -
di cui fibra dolcificante aggiunta	g -	g -

Commento

Salsa base della cucina internazionale viene proposta in una versione senza burro, abbattendo così drasticamente calorie e grassi e rendendola adatta anche in caso di dislipidemie e nel diabete. Il gusto non ne risente e si adatta bene a tutte le preparazioni. Si può utilizzare con più libertà anche grazie al contenuto di fibra aggiunta presente. Se vogliamo far risaltare maggiormente l'aroma è possibile incrementare la quantità di noce moscata, ottimo antiossidante e precursore delle attività cerebrali.

Salsa di pomodoro

Dose

Difficoltà

Stagione

Costo acquisto ingredienti

Tempo

per **4 persone**



Ingredienti

Cipolla bianca	120 g
Carota	80 g
Sedano	100 g
Aglione	1 spicchio
Polpa di pomodoro	800 g
Basilico	4-5 foglie
Sale fino	q.b.

2IN® Fibra 20 g

Olio extravergine di oliva 20 ml

Ingredienti originali per la ricetta classica

Cipolla bianca	120 g
Carota	80 g
Sedano	100 g
Aglione	1 spicchio
Polpa di pomodoro	800 g
Basilico	4-5 foglie
Sale fino	q.b.

Olio extravergine di oliva 50 ml

Procedimento

Tagliare finemente la cipolla, la carota e il sedano. In casseruola far sudare il fondo aromatico con lo spicchio d'aglio e un po' di polpa di pomodoro. Aggiungere qualche foglia di basilico e la restante polpa. Far cuocere a fuoco medio, aggiungere il sale e la fibra. Togliere dal fuoco, frullare la salsa con il frullatore a immersione, raffreddare e successivamente aromatizzare con l'olio extravergine di oliva.

Valori nutrizionali per porzione	per porzione	per porzione classica
Calorie	kcal 100.2	kcal 166.4
Proteine	g 3.4	g 3.3
Lipidi	g 5.5	g 13.0
Glucidi	g 10.1	g 9.9
Colesterolo	mg -	mg -
Fibra totale	g 5.7	g 1.3
di cui fibra aggiunta	g 4.4	g -
di cui fibra dolcificante aggiunta	g -	g -

Commento

La salsa di pomodoro sta alla base della cucina mediterranea. Riuscendo a prepararla senza soffriggere gli aromi vegetali diventa un complemento dietetico e salutare da poter unire a qualsiasi preparazione senza alterare le componenti nutritive. Un adeguato tempo di cottura della salsa è fondamentale perché il licopene, un carotenoide, si libera solo con la cottura e quello dotato di maggior capacità antiossidante. La sua azione protettiva si esplica soprattutto nei confronti dei tumori di tipo epiteliale, in particolar modo dei carcinomi prostatici, ma anche verso malattie cardiovascolari e dell'apparato gastrointestinale e ha la capacità di proteggere le cellule epiteliali dalle radiazioni, comprese quelle di tipo ultravioletto. Condimento decisamente ipocalorico, la supplementazione di fibra rende la salsa più equilibrata e può trovare indicazioni sia in caso di diabete che nelle dislipidemie.

Schiaccia al rosmarino

Dose

Difficoltà

Stagione

Costo acquisto ingredienti

Tempo

per 4 persone



Ingredienti

Farina o	250 g
Lievito di birra	6 g
Acqua	130 ml
Olio extravergine di oliva	20 ml
2IN® Fibra	15 g
Sale fino	q.b.
Rosmarino	q.b.

Ingredienti originali per la ricetta classica

Farina o	250 g
Lievito di birra	6 g
Acqua	130 ml
Olio extravergine di oliva	50 ml
Sale fino	q.b.
Rosmarino	q.b.

Procedimento

Disporre la farina a fontana e aggiungere in sequenza il lievito disciolto nell'acqua tiepida, l'olio extravergine di oliva e la fibra. Cospargere il sale all'esterno della fontana. Impastare dal centro e mettere a lievitare fino a quando il volume del panetto non sia raddoppiato. Stendere su di una teglia leggermente cosparsa con olio extravergine di oliva al fine di non far attaccare l'impasto.

Lasciar riposare 15 minuti circa, cospargere con un mix di rosmarino e sale, spruzzare un po' d'acqua sulla superficie dell'impasto per renderlo più morbido durante la cottura e cuocere in forno a 220-230°C per circa 15-20 minuti. Sforare, tagliare e servire calda.

Valori nutrizionali per porzione	per porzione	per porzione classica
Calorie	kcal 263.7	kcal 325.7
Proteine	g 7.1	g 7.1
Lipidi	g 5.5	g 12.9
Glucidi	g 49.0	g 49.0
Colesterolo	mg -	mg -
Fibra totale	g 4.8	g 1.5
di cui fibra aggiunta	g 3.3	g -
di cui fibra dolcificante aggiunta	g -	g -

Commento

Chiamata anche focaccia o ciaccino o schiacciata è una preparazione semplice ed energetica. Questa versione, oltre a essere ricca in carboidrati complessi, possiede anche un buon quantitativo di fibra, grazie alla supplementazione. La riduzione dei grassi non penalizza il sapore. Si può variare e prepararla anche con pomodori, olive, zucchine ecc. In questo caso è assente il colesterolo e può essere consumata anche da chi soffre di ipercolesterolemia. Ottima come spuntino, ma anche come sostitutivo della pasta o del pane se non si è aggiunto troppo olio.

Sformato di carote e spinaci

Dose

Difficoltà

Stagione

Costo acquisto ingredienti

Tempo

per **4 persone**



Ingredienti

Carote	400 g
Spinaci freschi	600 g
Albumi d'uovo	2
Formaggio grattugiato	30 g
2IN® Fibra	20 g
Sale fino	q.b.
Olio extravergine di oliva	10 ml
Pan grattato	q.b.

Salsa besciamella

Latte parz. scremato	300 ml
Farina o	30 g
Sale fino	q.b.
Noce moscata	q.b.
2IN® Fibra	5 g

Ingredienti originali per la ricetta classica

Carote	400 g
Spinaci freschi	600 g
Uova	2
Formaggio grattugiato	80 g
Sale fino	q.b.
Burro	10 g
Pan grattato	q.b.

Salsa besciamella

Latte intero	300 ml
Farina o	25 g
Burro	25 g
Sale fino	q.b.
Noce moscata	q.b.

Procedimento

Cuocere separatamente a vapore le carote e gli spinaci. Strizzare gli spinaci dopo la cottura per eliminare l'acqua in eccesso. Unire metà della salsa besciamella (procedimento pag. 100) alle carote frullate e metà agli spinaci frullati. A ciascun composto unire albumi d'uovo, formaggio grattugiato, fibra e sale in parti uguali. Ungere e infarinare gli stampi monodose, versare un primo strato di composto a base di carota e continuare fino a riempimento con quello a base di spinaci. Cuocere in forno a bagnomaria a 180°C. Far raffreddare una volta terminata la cottura e successivamente sformare.

Valori nutrizionali per porzione	per porzione	per porzione classica
Calorie	kcal 212.0	kcal 342.4
Proteine	g 14.6	g 20.0
Lipidi	g 7.0	g 19.5
Glucidi	g 24.2	g 23.2
Colesterolo	mg 13.4	mg 163.2
Fibra totale	g 11.7	g 6.2
di cui fibra aggiunta	g 5.5	g -
di cui fibra dolcificante aggiunta	g -	g -

Commento

Un modo diverso di preparare le verdure, specialmente per i più piccoli. Si può giocare anche sulla forma dello stampino per catturare l'attenzione e invogliarli all'assaggio. Dal punto di vista nutrizionale l'elemento caratteristico è l'elevato contenuto in fibra (1/3 del fabbisogno giornaliero) e il basso apporto calorico che può rendere il piatto adatto anche in caso di diabete. Ottimo sia come antipasto sia come contorno a un secondo piatto. Il colesterolo è quasi assente così come i lipidi. Le verdure cucinate a vapore e poi frullate mantengono intatte le loro caratteristiche vitaminico-minerali.

Sformato di fagiolo borlotto

Dose

Difficoltà

Stagione

Costo acquisto ingredienti

Tempo

per 4 persone



Ingredienti

Fagioli secchi	600 g
Latte parz. scremato	300 ml
Farina o	30 g
Albumi d'uovo	4
Formaggio grattugiato	50 g
Sale fino	q.b.
Noce moscata	q.b.
2IN® Fibra	20 g

Ingredienti originali per la ricetta classica

Fagioli secchi	600 g
Latte intero	300 ml
Farina o	30 g
Burro	40 g
Uova	2
Formaggio grattugiato	80 g
Sale fino	q.b.
Noce moscata	q.b.
Pangrattato	100 g

Procedimento

Cuocere i fagioli borlotti, scolarli, tritarli/mixarli e unirli a una salsa densa ottenuta con il latte e la farina. Lasciar raffreddare e unire gli albumi d'uovo, il formaggio grattugiato, il sale, la noce moscata e la fibra. Versare negli stampi in silicone o in stampi in alluminio precedentemente passati con olio e pan grattato.

Cuocere gli sformati in forno a bagnomaria a 170°C fino a doratura. Prima di sfornare lasciar riposare a temperatura ambiente per almeno 10 minuti.

Valori nutrizionali per porzione	per porzione	per porzione classica
Calorie	kcal 567.8	kcal 790.4
Proteine	g 47.1	g 51.6
Lipidi	g 8.0	g 22.8
Glucidi	g 81.8	g 101.0
Colesterolo	mg 18.9	mg 166.3
Fibra totale	g 31.1	g 26.4
di cui fibra aggiunta	g 4.4	g -
di cui fibra dolcificante aggiunta	g -	g -

Commento

Piatto importante, reso decisamente più light, sia per quanto concerne le calorie, ma soprattutto per l’apporto di lipidi e colesterolo. I fagioli sono legumi ricchi di lecitina, un fosfolipide che favorisce l’emulsione dei grassi evitando il loro accumulo nel sangue, favorendo quindi la prevenzione dell’ipercolesterolemia.

Dal punto di vista nutrizionale i fagioli sono ricchi di proteine a medio valore biologico e di amidi, mentre il loro contenuto lipidico è piuttosto basso. Contengono inoltre buone dosi di fosforo e potassio e hanno un basso indice glicemico. La fibra in questo piatto è presente in modo eccezionale, tale da raggiungere l’intera dose giornaliera del fabbisogno consigliato, rendendo il piatto adatto in caso di diabete, dislipidemie e stipsi.

Sorbetto al limone

Dose

Difficoltà

Stagione

Costo acquisto ingredienti

Tempo

per **4 persone**



Ingredienti

Acqua	290 ml
Zucchero	115 g
Scorza di limone	10 g
2IN® Fibra dolcificante	10 g
2IN® Fibra	10 g
Succo di limone	400 ml

Ingredienti originali per la ricetta classica

Acqua	290 ml
Zucchero	350 g
Scorza di limone	10 g
Succo di limone	400 ml

Procedimento

In un recipiente aiutandosi con una frusta, amalgamare il dolcificante, la fibra e lo zucchero. Unire l'acqua fredda e la scorza di limone. Mettere in casseruola sul fuoco e mescolare fino a quando non si sarà formato uno sciroppo limpido e omogeneo lasciando cuocere a fuoco delicato per 5 minuti. Aggiungere il succo di limone lontano dal fuoco, eliminare la scorza e versare il composto ottenuto nella gelatiera. Nel frattempo porre i flûte in congelatore a raffreddare.

Una volta ultimato il processo di lavorazione nella gelatiera, versare il sorbetto nei flûte e porre nel freezer per ultimare il raffreddamento. Servire con decorazione a piacimento.

Valori nutrizionali per porzione	per porzione	per porzione classica
Calorie	kcal 143.1	kcal 371.7
Proteine	g 0.5	g 0.5
Lipidi	g 0.3	g 0.3
Glucidi	g 39.5	g 100.5
Colesterolo	mg -	mg -
Fibra totale	g 4.9	g 0.7
di cui fibra aggiunta	g -	g -
di cui fibra dolcificante aggiunta	g 4.2	g -

Commento

Fresco e dissetante, il sorbetto è ipocalorico e privo di grassi. La sostituzione di gran parte dello zucchero con il dolcificante abbassa drasticamente i glucidi. Al gusto limone contiene vitamina C essenziale per contrastare l'ossidazione cellulare e favorire la digestione. Per le sue caratteristiche e l'aggiunta di fibra, può essere utilizzato anche in caso di diabete, dislipidemie e regimi ipocalorici.

Struffoli^N

Dose

Difficoltà

Stagione

Costo acquisto ingredienti

Tempo

per 6 persone



Ingredienti

Farina 00	250 g
Uova	2
Olio extravergine di oliva	50 g
Succo di limone	q.b.
Sale fino	q.b.
2IN® Fibra Dolcificante	20 g
2IN® Fibra	10 g
Bicarbonato di sodio	5 g
Olio extravergine d'oliva	q.b.
Miele	100 g
Scorza d'arancia	q.b.
Scorza di limone	q.b.
Codette colorate	q.b.

Ingredienti originali per la ricetta classica

Farina 00	250 g
Uova	3
Burro	80 g
Succo di limone	q.b.
Sale fino	q.b.
Zucchero	100 g
Vino bianco	50 ml
Bicarbonato di sodio	5 g
Olio di semi di girasole	1 litro
Miele	200 g
Cedro candito	50 g
Zucca candita	50 g
Codette colorate	q.b.

Procedimento

In un contenitore versare la farina, le uova, l'olio extravergine, il succo di limone, il sale, la fibra e la fibra dolcificata. Amalgamare il composto e successivamente aggiungere il bicarbonato fino ad ottenere una palla omogenea e liscia. Lasciar riposare coperto in luogo fresco e asciutto per 10 minuti.

Tagliare una parte di pasta su di un piano di lavoro spolverato con farina e stendere con l'aiuto di entrambe le mani rullando dal centro verso l'esterno, fino ad ottenere un bastoncino della dimensione di un grissino. Tagliare a piccoli cubetti, formare delle palline con l'aiuto dei palmi delle mani e disporli su di una teglia con carta forno. Spennellare con olio extravergine di oliva e cuocere in forno a 200° per pochi minuti, fino a completa doratura. Sforare e far raffreddare.

A parte sciogliere a bagnomaria il miele con la scorza d'arancia tagliata in sottili bastoncini. Versare il miele aromatico su gli struffoli raffreddati e disposti su di un piatto di portata e far solidificare. Servire con la decorazione di codette colorate.

Valori nutrizionali per porzione	per porzione	per porzione classica
Calorie	kcal 294.7	kcal 759.8
Proteine	g 7.1	g 8.6
Lipidi	g 10.3	g 47.3
Glucidi	g 46.1	g 78.2
Colesterolo	mg 74.2	mg 144.6
Fibra totale	g 5.2	g 1.0
di cui fibra aggiunta	g 1.4	g -
di cui fibra dolcificante aggiunta	g 2.7	g -

Commento

Dolce tipico della tradizione napoletana, piuttosto ricco in calorie, è stato reso “più leggero” riducendo il contenuto in grassi, sostituendo lo zucchero con la fibra dolcificata e, utilizzando la cottura in forno, è stata eliminata la frittura, notoriamente più dannosa alla salute. L'implementazione di fibra permette di modulare l'assorbimento degli zuccheri ed aiutare le funzioni dell'intestino. Questo dolce può essere così gustato anche da persone affette da dislipidemia.

Torta di mele all'olio extravergine di oliva

Dose

Difficoltà

Stagione

Costo acquisto ingredienti

Tempo

per 4 persone



Ingredienti

Uova	3
2IN® Fibra dolcificante	45 g
Sale fino	q.b.
Olio extravergine di oliva	60 ml
Farina oo	300 g
Latte scremato	150 ml
Succo di limone	25 ml
Scorza di limone grattugiato	5 g
Lievito per dolci	15 g
Cannella	q.b.
Mele	250 g

Ingredienti originali per la ricetta classica

Uova	3
Sale fino	q.b.
Burro	100 g
Farina oo	300 g
Zucchero	300 g
Latte intero	250 ml
Succo di limone	25 ml
Scorza di limone grattugiato	5 g
Lievito per dolci	15 g
Cannella	q.b.
Mele	250 g

Procedimento

Sbattere le uova con 30 g di dolcificante e un pizzico di sale, unire l'olio extravergine di oliva a filo, la farina setacciata a pioggia e il latte. Aggiungere il succo di limone, la scorza di limone, il lievito, la cannella e qualche pezzetto di mela tagliato a cubetti.

Versare in stampo di silicone o in stampo foderato con carda da forno, decorando con le mele tagliate a fettine e il dolcificante rimanente. Infornare a 180°C per 30 minuti.

Valori nutrizionali per porzione	per porzione	per porzione classica
Calorie	kcal 505.0	kcal 875.2
Proteine	g 16.8	g 17.7
Lipidi	g 19.7	g 27.8
Glucidi	g 69.6	g 147.9
Colesterolo	mg 167.7	mg 236.3
Fibra totale	g 12.8	g 3.6
di cui fibra aggiunta	g -	g -
di cui fibra dolcificante aggiunta	g 9.9	g -

Commento

Classica preparazione casalinga adatta per una colazione energetica e gustosa. Le mele apportano fibra, vitamine, acqua e sali minerali, mentre l'olio extravergine d'oliva esalta la preparazione evitando di utilizzare il burro, tenendo sotto controllo il colesterolo. La sostituzione dello zucchero con il dolcificante, abbatte i glucidi, senza penalizzare il sapore. L'aggiunta di fibra ne rende la presenza interessante e adatta anche in caso di stipsi.

Torta margherita

Dose
Difficoltà
Stagione
Costo acquisto ingredienti
Tempo

per **4 persone**







Ingredienti

Uova	4
2IN® Fibra dolcificante	30 g
Albumi d'uovo	4
Farina oo	100 g
Fecola di patate	100 g
Vanillina	1 bustina
Latte scremato	50 ml
Lievito per dolci	10 g

Ingredienti originali per la ricetta classica

Uova	4
Tuorli d'uovo	5
Zucchero	200 g
Burro	100 g
Farina oo	100 g
Fecola di patate	100 g
Vanillina	1 bustina
Lievito per dolci	10 g

Procedimento

Unire uova e dolcificante. Montare con l'aiuto delle fruste elettriche fino a ottenere un composto gonfio e spumoso. Incorporare gli albumi montati a neve. Versare a pioggia farina setacciata insieme alla fecola e la vanillina, avendo cura di mescolare delicatamente dal basso verso l'alto con un mestolo rotondo, al fine di non smontare il composto. Infine aggiungere il latte e il lievito.

Ungere e infarinare uno stampo del diametro di 20 cm (in alternativa

è possibile utilizzare uno stampo in silicone), versare il composto all'interno e cuocere in forno statico pre-riscaldato a 170°C. Evitare di aprire durante la cottura. Trascorso il tempo previsto per la cottura, circa 25-30 minuti, è possibile inserire uno stuzzicadenti al cuore del prodotto per verificarne lo stato. Se lo stecchino risulterà asciutto la cottura sarà ultimata. Sforare e lasciar raffreddare nello stampo.

Valori nutrizionali per porzione	per porzione	per porzione classica
Calorie	kcal 284.0	kcal 691.3
Proteine	g 17.4	g 14.4
Lipidi	g 5.6	g 31
Glucidi	g 42.6	g 93.5
Colesterolo	mg 222.8	mg 496.8
Fibra totale	g 8.2	g 2.1
di cui fibra aggiunta	g -	g -
di cui fibra dolcificante aggiunta	g 6.1	g -

Commento

Dolce tradizionale, facile da preparare. Questa torta deve il suo nome alla forma che assume quando viene servita e tagliata a fette radiali; grazie allo zucchero a velo spolverato in superficie e alla colorazione gialla dell'interno, ogni fetta assomiglia al petalo di una margherita. La torta margherita viene proposta qui nella ricetta originale priva di burro, riducendo così l'apporto di grassi e di colesterolo; il dolcificante ne abbatte le calorie.

Torta sbrisolona^N

Dose

per 8 persone

Difficoltà



Stagione



Costo acquisto ingredienti



Tempo



Ingredienti

Farina oo	250 g
Farina di mais	150 g
zIN® Fibra Dolcificante	30 g
Olio extravergine di oliva	150 ml
Albumi d'uovo	4
Mandorle pelate	150 g
Scorza di limone	1
Bacca di vaniglia	1
Lievito per dolci in polvere ½ bustina	

Ingredienti originali per la ricetta classica

Farina oo	250 g
Farina di mais	150 g
Zucchero	200 g
Burro	100 g
Strutto	100 g
Uova	2
Mandorle pelate	200 g
Scorza di limone	1
Bacca di vaniglia	1

Procedimento

Tritate non troppo finemente le mandorle pelate tenendone da parte una manciata intere per la guarnizione finale. In una terrina capiente miscelare le due farine, la fibra dolcificata, l'olio extravergine d'oliva, gli albumi d'uovo, le mandorle tritate e gli aromi. Infine aggiungere il lievito per dolci.

Lavorate velocemente tutti gli ingredienti fino ad ottenere un impasto omogeneo ma non eccessivamente compatto. Foderare uno stampo basso e rotondo con carta forno e versarvi il composto ottenuto distribuendo in maniera uniforme lasciando una parte in superficie sbriciolato irregolarmente. In ogni caso non compattare eccessivamente l'impasto con le mani sul fondo della tortiera altrimenti indurrà troppo e non risulterà friabile.

Decorare la superficie con le mandorle intere messe da parte ed infornare a 180°C per circa 30 minuti fino a completa doratura. Lasciar raffreddare a temperatura ambiente e servire rompendo a pezzi la torta.

Valori nutrizionali per porzione	per porzione	per porzione classica
Calorie	kcal 459.1	kcal 646.1
Proteine	g 8.5	g 11.1
Lipidi	g 29.3	g 38.1
Glucidi	g 41.8	g 67.8
Colesterolo	mg -	mg 86.9
Fibra totale	g 6.2	g 3.9
di cui fibra aggiunta	g -	g -
di cui fibra dolcificante aggiunta	g 3	g -

Commento

Dolce mantovano per eccellenza, risalente all'epoca dei Gonzaga, ha un gusto particolare ed inconfondibile grazie alla farina di mais e all'aspetto granuloso di colore giallo intenso.

Grazie alla sostituzione del binomio burro-strutto con l'olio extravergine di oliva si ottiene una ricetta priva di colesterolo, molecola fondamentale nello sviluppo di patologie vascolari. Il contenuto calorico a condizioni standard è sicuramente evidente, ma la modulazione permette di contenere l'energia e contribuire con l'aggiunta di fibra al benessere metabolico.

Tortelli al ragù di coniglio

Dose
Difficoltà
Stagione
Costo acquisto ingredienti
Tempo

per **4 persone**








Ingredienti

- Per i tortelli:*
Pasta fresca all'uovo 1 dose
- Per la farcia:*
Ricotta di mucca 200 g
Spinaci bolliti tritati 150 g
Sale fino q.b.
Noce moscata q.b.
2IN® Fibra 10 g
- Per la salsa al ragù di coniglio:*
Polpa di coniglio 600 g
Carota 80 g
Sedano 120 g
Cipolla 120 g
Vino bianco 250 ml
Alloro 3-4 foglie
Aglio 1 spicchio
Pomodori ciliegini 100 g
Sale fino q.b.
Olio extra vergine di oliva 20 ml

pag. 86

Ingredienti originali per la ricetta classica

- Per i tortelli:*
Pasta fresca all'uovo 1 dose
- Per la farcia:*
Ricotta di mucca 200 g
Spinaci bolliti tritati 150 g
Sale fino q.b.
Noce moscata q.b.
- Per la salsa al ragù di coniglio:*
Polpa di coniglio 600 g
Carota 80 g
Sedano 120 g
Cipolla 120 g
Vino bianco 250 ml
Alloro 3-4 foglie
Aglio 1 spicchio
Pomodori ciliegini 100 g
Sale fino q.b.
Pepe q.b.
Olio extra vergine di oliva 40 ml

Procedimento

Preparare la pasta fresca all'uovo (procedimento pag. 78), stenderla, aggiungere la farcia a base di ricotta, spinaci, sale, noce moscata e fibra. Sigillare con la sfoglia superiore e tagliare della forma desiderata. Spolverare con semola e mettere da parte. Prendere la polpa di coniglio, farla rosolare in forno a 220°C, raffreddarla e tagliarla in piccole falde molto sottili. A parte tagliare finemente carota, sedano e cipolla; far appassire in casseruola con un po' di vino bianco, aglio e alloro facendo cuocere alcuni minuti. Aggiungere la polpa di coniglio e sfumare con il restante vino bianco a fiamma vivace. Aggiungere i pomodorini tagliati in piccoli spicchi e portare a cottura, regolando di sale. Cuocere i tortelli in abbondante acqua salata, versarli poi in una padella con il ragù di coniglio già caldo, far amalgamare e servire con un filo di olio extravergine di oliva a crudo.

Valori nutrizionali per porzione	per porzione	per porzione classica
Calorie	kcal 902.8	kcal 1292.3
Proteine	g 57.6	g 60.2
Lipidi	g 26.2	g 35.1
Glucidi	g 105.0	g 105.8
Colesterolo	mg 217.8	mg 384.8
Fibra totale	g 12.5	g 5.9
di cui fibra aggiunta	g 6.6	g -
di cui fibra dolcificante aggiunta	g -	g -

Commento

Il tortello è un piatto complesso; la diminuzione delle uova nella sfoglia e dell'olio per il ragù, permette una discreta riduzione delle calorie, dei grassi e del colesterolo. L'abbinamento con una carne magra, quale il coniglio, ne permette l'utilizzo anche nelle dislipidemie; l'aggiunta di fibra valorizza il piatto che diventa completo.

Glossario

Apparecchio

Insieme di ingredienti utilizzati nella preparazione di un composto di base necessario a completare una preparazione culinaria.

Amalgamare

Mescolare sostanze diverse fino a ottenere un composto omogeneo.

Dorare

Far assumere un colore giallo-oro alla superficie di una preparazione mediante cottura in forno.

Dressare

Termine derivante dal francese che significa disporre le vivande nei piatti con gusto e ordine.

Farcia

Composto di vari ingredienti tritati o frullati finemente, aromatizzati e, spesso legati, con uova o panna.

Foderare

Rivestire le pareti di uno stampo con una pasta o con della carta.

Incorporare

Mescolare un alimento con un altro fino a ottenere una perfetta amalgama.

Legare

Addensare un liquido con amidi, tuorli d'uovo o altro.

Mantecare

Processo di mescolamento di salse e risotti che rende la preparazione più omogenea, morbida, soffice e legata. In pasticceria è il processo di mescolamento-raffreddamento che porta all'ottenimento del gelato.

Montare

Sbattere un composto per aumentare il volume e la consistenza, rendendolo al tempo stesso più soffice.

Sformare

Togliere la preparazione dallo stampo senza romperla. In genere lo stampo viene capovolto.

Sobbollire

Cuocere una vivanda ad ebollizione appena percettibile.

Stemperare

Sciogliere una sostanza a base di amido in un liquido freddo (latte, acqua ecc.).

Bibliografia

1. Archer BJ, Johnson SK, Devereux HM, Baxter AL. Effect of fat replacement by inulin or lupin-kernel fibre on sausage patty acceptability, post-meal perceptions of satiety and food intake in men. *Br J Nutr* 2004 Apr;91(4):591-9.
2. Banca dati di composizione degli alimenti per studi epidemiologici in Italia; IEO 1998 e 2008.
3. Bertorelli AM, Czarnowski-Hill JV. Review of present and future use of nonnutritive sweeteners. *Diabetes Educ.* 1990 Sep-Oct;16(5):415-22.
4. Bright G. Low-calorie sweeteners-from molecules to mass markets. *World Rev Nutr Diet* 1999; 85:3-9.
5. Cani PD, Joly E, Horsmans Y, Delzenne NM. Oligofructose promotes satiety in healthy human: a pilot study. *Eur J Clinical Nutr* 2006 May;60(5):567-72.
6. *Chimica degli alimenti*. Ed. Zanichelli 2005.
7. Delzenne NM, Cani PD, Daubioul C, Neyrinck M. Impact of inulin and oligofructose on gastrointestinal peptides. *Br J Nutr* 2005 Apr; 93 Suppl 1:S157-61.
8. Delzenne NM, Cani PD, Neyrinck AM. Modulation of glucagon-like peptide 1 and energy metabolism by inulin and oligofructose: experimental data. *J Nutr* 2007 Nov;137(11 Suppl):2547S-2551S.
9. Demigné C, Jacobs H, Moundras C, Davicco MJ, Horcajada MN, Bernalier A, Coxam V. Comparison of native or reformulated chicory fructans, or non-purified chicory, on rat cecal fermentation and mineral metabolism. *Eur J Nutr.* 2008 Oct;47(7):366-74. Epub 2008 Sep 8.
10. EFSA Scientific Opinion on the re-evaluation of aspartame (E 951) as a food additive *EFSA Journal* 2013;11(12):3496 [263 pp.].
11. EFSA Statement on two reports published after the closing date of the public consultation of the draft Scientific Opinion on the re-evaluation of aspartame (E 951) as a food additive *EFSA Journal* 2013;11(12):3504 [10 pp.].
12. Fitch C, Keim Ks; Academy of Nutrition & Dietetics. Position of the academy of nutrition and dietetics: use of nutritive and nonnutritive sweeteners. *J Acad Nutr Diet.* 2012 May;112(5):739-58. Epub 2012 Apr 25.
13. Fondazione ADI e NFI. Dolcificanti intensi non calorici: focus sulla sicurezza d'impiego, 2012.
14. Food and Drug Administration Artificial sweeteners: no calories..sweet! Retrieved August 2007.
15. Holloway L, Moynihan S, Abrams SA, Kent K, Hsu AR, Friedlander AL. Effects of oligofructose-enriched inulin on intestinal absorption of calcium and magnesium and bone turnover markers in postmenopausal women. *Br J Nutr* 2007 Feb;97(2):365-72.

16. SINU. LARN - livelli di assunzione di riferimento di nutrienti ed energia per la popolazione italiana. IV previsione, SICS, 2014.
17. Joossens M, De Preter V, Ballet V, Verbeke K, Rutgeerts P, Vermeire S. Effect of oligo-fructose-enriched inulin (OF-IN) on bacterial composition and disease activity of patients with Crohn's disease: results from a double-blinded randomised controlled trial. *Gut* 2012 Jun; 61(6): 958. Epub 2011 Jul 11.
18. K W Yap W, Mohamed S, Husni Jamal M, Diederick M, A Manap Y. Changes in Infants Faecal Characteristics and Microbiota by Inulin Supplementation. *J Clin Biochem Nutr* 2008 Nov;43(3):159-66. Epub 2008 Oct 31.
19. Lindley MG. New developments in low-calorie sweeteners. *World Rev Nutr Diet* 1999; 85:44-51.
20. Maone TR, Mattes RD, Bernbaum JC, Beauchamp GK. A new method for delivering a taste without fluids to preterm and term infants. *Dev Psychobiol* 1990; 23(2):179-191.
21. Parnell JA, Reimer RA. Weightloss during oligofructose supplementation is associated with decreased ghrelin and increased peptide YY in overweight and obese adults. *AM J Clin Nutr* 2009 Jun;89(6):1751-9. Epub 2009 Apr 22.
22. Petry N, Egli I, Chassard C, Lacroix C, Hurrell R. Inulin modifies the bifidobacteria population, fecal lactate concentration, and fecal pH but does not influence iron absorption in women with low iron status. *Am J Clin Nutr* 2012 Aug; 96(2):325-31. Epub 2012 Jun 27.
23. Roberfroid M et al. Prebiotic effect *Br J Nutr* 2010 Aug; 104 Suppl 2:S1-63.
24. Roberfroid MB. Inulin-Type Fructans: Functional Food Ingredients. *J Nutr* 2007 Nov; 137(11 Suppl):2493S-2502S.
25. Scholz-Ahrens KE, Ade P, Marten B, Weber P, Timm W, Açil Y, Glüer CC, Schrezenmeir J. Prebiotics, Probiotics, and Synbiotics Affect Mineral Absorption, Bone Mineral Content, and Bone Structure. *J Nutr* 2007 Mar;137(3 Suppl 2):838S-46S.
26. Tabelle di composizione degli alimenti, INRAN; aggiornamento 2000.
27. Van Arkel J, Vergauwen R, Sévenier R, Hakkert JC, van Laere A, Bouwmeester HJ, Kops AJ, van der Meer IM. Sink filling, inulin metabolizing enzymes and carbohydrate status in field grown chicory (*Cichoriumintybus* L.). *J Plant Physiol* 2012 Jul 13.
28. Weihrauch M.R., Diehl V. Artificial sweeteners-do they bear a carcinogenic risk? *Ann Oncol* 2004 Oct; 15(10):1460-5.
29. Whelan K, Efthymiou L, Judd PA, Preedy VR, Taylor MA. Appetite during consumption of enteral formula as a sole source of nutrition: the effect of supplementing pea-fibre and fructo-oligosaccharides. *Br J Nutr* 2006 Aug;96(2):350-6.
30. Whitehouse CR, Boullata J, McCauley LA. The potential Toxicity of artificial sweeteners. *AAOHN J* 2008 June; 56(6):251-9.

