

RICETTE

CREMA DI FAGIOLI, CURCUMA E GRANA PADANO DOP



Tempo di preparazione: 1 ora e 30 minuti + 12 ore ammollo

Tempo di cottura: 1 ora e 15 minuti

Difficoltà: Media

Ingredienti per 4 persone

- fagioli neri secchi 200 g
- cipolle 100 g
- Grana Padano oltre 16 mesi 40 g
- olio extravergine di oliva 20 g
- sale fino q.b.
- curcuma in polvere la punta di 1 cucchiaino
- pepe nero q.b.
- aglio 2 spicchi

Preparazione della ricetta

Mettete i fagioli in ammollo in abbondante acqua fredda per 12 ore. Trascorso il tempo di ammollo, sciacquate i fagioli e scolateli. Mondate e pelate la cipolla e l'aglio, tritateli e poneteli in un tegame con l'olio, lasciandoli appassire. Aggiungete una parte dei fagioli e coprite con dell'acqua calda, lasciate sobbollire per circa un'ora fino a che i fagioli si saranno inteneriti, poi aggiustate di sale. Mescolate la purea con il restante dei fagioli e aggiungete la curcuma e il pepe nero. Spolverizzate Grana Padano DOP.

Gli alimenti della ricetta apportano i seguenti nutrienti

Carboidrati, proteine e grassi, (macronutrienti) che apportano calorie e svolgono importanti funzioni per l'organismo.

Valori nutrizionali della ricetta		
	Valori nutrizionali per 4 persone	Valori nutrizionali per 1 persona
calorie Kcal	903	226
Macronutrienti		
carboidrati	106 g	26 g
proteine	54 g	13 g
grassi totali	32 g	8 g
di cui saturi	10 g	2 g
di cui monoinsaturi	18 g	4 g
di cui polinsaturi	2 g	0,5 g
Micronutrienti		
calcio	659 mg	174 mg
ferro	9 mg	2 mg
zinco	15 mg	4 mg
fibre	23 g	6 g
colesterolo	44 mg	11 mg

Equilibrio giornaliero e apporto nutrizionale della ricetta

I macronutrienti devono essere presenti ad ogni pasto e apportare una quantità di calorie in [equilibrio tra loro](#) tra tutti i pasti della giornata. Prendendo come esempio un'alimentazione che richieda 2100 Kcal, nell'intera giornata è opportuno assumere: 325 g di carboidrati, 84 g di proteine e 60 g di grassi. Il grafico che segue illustra l'apporto di calorie da macronutrienti della ricetta ai fini del raggiungimento dell'equilibrio giornaliero raccomandato: nella prima colonna (verde) è riportata la razione percentuale giornaliera consigliata di Kcal da macronutrienti (58% di carboidrati, 16% di proteine e 26% di grassi); nella seconda colonna (rossa) è riportata la percentuale di Kcal da macronutrienti apportati dalla ricetta per singola porzione, sulla base di una dieta da 2100 Kcal.



Consigli nutrizionali

Una crema leggera da consumare come primo piatto che apporta poche calorie e unisce una buona quantità di proteine dei fagioli a quelle ad alto valore biologico, con i 9 aminoacidi essenziali, del Grana Padano DOP, caratteristiche nutrizionali simili ad un secondo piatto in quanto scarso di carboidrati. Apporta buone quantità di calcio, ferro e zinco che coprono il fabbisogno giornaliero di un adulto per circa il 40% e pochissimo colesterolo. Allo zinco si aggiungono i polifenoli della curcuma che hanno un ottimo effetto antiossidante per combattere i radicali liberi. Questa crema può essere inserita nella dieta latto-vegetariana, e per equilibrare gli altri pasti della giornata si possono consumare proteine e grassi nel giusto equilibrio e una maggiore quantità di pasta e pane per aumentare l'apporto di carboidrati. Questo piatto può essere consumato anche da bambini dai 3 anni in poi, adattando la quantità al loro fabbisogno energetico secondo la tabella che segue.

<i>Fabbisogno energetico in età pediatrica per ogni chilo di peso</i>		
Età	Peso (valore medio)	Kcal/kg (valore medio)
3 anni	16	85
da 4 a 6 anni	21	73
da 7 a 9 anni	30	61
da 10 a 12 anni	42	55
da 13 a 15 anni	56	48
da 16 a 17 anni	62	46

I dati della tabella soprastante si basano su un calcolo mediano del fabbisogno calorico di bambini e bambine per

ogni Kg di peso corporeo. Le calorie che un bambino deve assumere ogni giorno possono essere superiori o inferiori a seconda della quantità di attività fisica praticata e possono subire variazioni in base alle indicazioni del pediatra.

Autori

Dietetica e nutrizione: Dott.ssa Marzia FORMIGATTI