

RICETTE

ZUPPETTA DI POLIPETTI ALLA PORTOLANA



Tempo di preparazione: 15 minuti

Tempo di cottura: 50 minuti

Difficoltà: Media

Ingredienti per 4 persone

- 800 g di polipetti freschi
- 200 g di pomodori freschi pachino
- 200 g di passata di pomodoro
- 20 g di olio extra vergine di oliva
- 3 spicchi di aglio
- 1 cipolla media
- prezzemolo
- 2 foglie di alloro
- 2 rametti di rosmarino
- 6 foglie di salvia
- 8 bacche di ginepro
- 1 litro di acqua
- 400 ml di vino rosso siciliano "Sirah" o "Nero d'Avola"
- sale
- peperoncino

Preparazione della ricetta

In una casseruola fate rosolare nell'olio un battuto di prezzemolo, cipolla, aglio e peperoncino. Aggiungete i pomodorini tagliati in due e i polipetti lavati e tagliati separando la testa dai tentacoli, sfumate con il vino rosso ed abbassate la fiamma. Dopo qualche minuto aggiungete la passata di pomodoro, l'acqua, le erbe aromatiche, le bacche di ginepro e lasciate cuocere la zuppetta per circa 45 minuti a fuoco medio. Regolate e fate ridurre il

tutto fintanto che i polipetti non risulteranno morbidi e servite.

Gli alimenti della ricetta apportano i seguenti nutrienti

Carboidrati, proteine e grassi, (macronutrienti) che apportano calorie; vitamine e minerali, (micronutrienti) che non forniscono calorie ma svolgono importanti funzioni per l'organismo.

Valori nutrizionali della ricetta		
	Valori nutrizionali per 4 persone	Valori nutrizionali per 1 persona
calorie Kcal	772	193
Macronutrienti		
carboidrati	32 g	8 g
proteine	92 g	23 g
grassi totali	32 g	8 g
di cui saturi	8 g	2 g
di cui monoinsaturi	16 g	4 g
di cui polinsaturi	4 g	1 g
Micronutrienti		
calcio	1368 mg	342 mg
zinco	41 mg	10 mg
selenio	600 mcg	150 mcg
vitamina A	2628 mcg	657 mcg
iodio	160 mcg	40 mcg
fibre	8 g	2 g
colesterolo	576 mg	144 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, 89 g di proteine e 59 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, calcolata su una dieta da 2100 Kcal.



Consigli nutrizionali

Rispetto all'equilibrio di calorie apportate dai macronutrienti, questa ricetta presenta un basso apporto di carboidrati, una quantità elevata di proteine e di grassi, anche se la maggioranza di essi sono benefici per la salute tra i quali gli omega3. Per ottenere un migliore bilanciamento del pasto si consiglia di consumare un primo a base di pasta o riso, un po' di pane e terminare con un frutto di stagione. Ricordiamo tuttavia che l'equilibrio di calorie da macronutrienti può essere raggiunto anche nell'intera giornata sommando tutti gli alimenti consumati negli altri pasti del giorno, che in questo caso dovranno essere più ricchi di carboidrati e più poveri di proteine e grassi. Questa ricetta è ricchissima di Vitamina A e Zinco e Selenio, tre importanti antiossidanti, e apporta circa un terzo del fabbisogno di calcio e iodio della giornata. Dato il contenuto di colesterolo, si raccomanda di non assumere nella giornata alimenti che ne contengono grandi quantità, come le uova e i salumi, e moderare il consumo di carne e affettati.

Questa ricetta è adatta anche ai bambini dai 3 anni in su, adeguando le quantità rispetto al loro fabbisogno calorico 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 Carolina Poli

Gastronomia e stylist: Dott.ssa Margherita Fiorentino

Chef: Paola D'Ambrosio