

# Nota per il lettore

Questo libro è composto da una guida all'educazione alimentare e da una raccolta di ricette selezionate dai referenti regionali dell'Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica e curate da



Giuseppe Fatati, Segretario Generale dell'Associazione. La scelta dei piatti ha seguito un doppio criterio: da una parte orientata al recupero degli elementi che più caratterizzano la varietà della tradizione culinaria italiana dall'altra ha tenuto conto delle esigenze di equilibrio fra i diversi fattori nutrizionali.

Nella prima parte i **principi di una corretta alimentazione** sono illustrati alla luce delle più recenti linee-guida; nelle stesse pagine troviamo anche le informazioni fondamentali per seguire un'alimentazione sana e completa e conciliarla con le esigenze della vita quotidiana, dalla pausa pranzo durante una giornata di lavoro alla cena da amici o al ristorante (i termini con asterisco in neretto sono presenti nel **glossario** alla fine del volume).

Nella seconda parte, il **ricettario**, ritroviamo gli alimenti che ci permettono di *star bene mangiando*, declinati secondo le diverse tradizioni regionali. Proprio per partire da verdure e cereali, legumi e grassi vegetali la raccolta di ricette inizia con la Sicilia e la Sardegna, in esplicito omaggio alla cucina mediterranea, per poi passare in Calabria,

in Puglia e Basilicata, risalire quindi verso Nord e concludere il proprio percorso in Valle d'Aosta (un consiglio sempre valido: anche dove la ricetta tradizionale invita

all'uso di burro o altri grassi animali è preferibile sostituirli con olio d'oliva o comunque grassi vegetali).

Anche la semplice lista delle ricette mette in risalto la specificità delle cucine regionali. Ci sono alimenti che ritornano quasi con insistenza, ma danno vita a pietanze molto diverse a seconda dell'area geografica. Un esempio fra tutti: i fagioli, che in Basilicata sono preparati insieme alla pasta fresca fatta in casa (Lagane coi fagioli), li ritroviamo poi variamente presentati in caratteristici piatti umbri, marchigiani, emiliani e liguri e ancora in Friuli Venezia Giulia accompagnati dal riso (Ris e fasui) o in Lombardia, questa volta insieme all'orzo (Urgiada).

PER UNA PORZIONE	
Proteine	22,22 g
Lipidi	24,85 g
Glicidi	76,34 g
Calorie	614

Le ricette sono corredate dall'**indicazione delle proprietà nutritive**. Laddove il singolo piatto non sia sufficiente a soddisfare il fabbisogno nutrizionale, la descrizione della preparazione della ricetta si chiude con un suggerimento su come completare il pasto. Consigli nutrizionali e approfondimenti su alcuni dei prodotti più utilizzati completano le ricette. Le brevi didascalie sono state redatte tenendo conto dei più recenti studi pubblicati su autorevoli riviste mediche internazionali.

Per ogni regione è stata preparata una **scheda sui vini locali**. Queste note sono state curate da altrettante personalità della Medicina italiana; non si tratta di annotazioni professionali, ma di ricordi e consigli di appassionati di vini e gastronomia, regalati a questo libro.

## Glossario

**Acidi grassi**  
Sostanze di origine animale o vegetale contenute nei grassi (o lipidi). Alcuni grassi possono essere prodotti dall'organismo umano, altri (acidi essenziali) invece debbono essere piccole quantità attraverso l'alimento (oli vegetali, pesce). Gli acidi grassi sono divisi in due gruppi: acidi grassi saturi. Gli acidi grassi saturi sono

