

Prevenzione e Stili di Vita:
Strumenti per una Società che cambia

27 aprile 2012 Aula Pocchiarri – ISS - Roma

LA STAGIONALITA' DEI PRODOTTI: MANGIARE SECONDO NATURA PER CONIUGARE SALUTE E PIACERE A TAVOLA

VINCENZO MORABITO

Docente IPSSAR "P.Artusi" - Chianciano

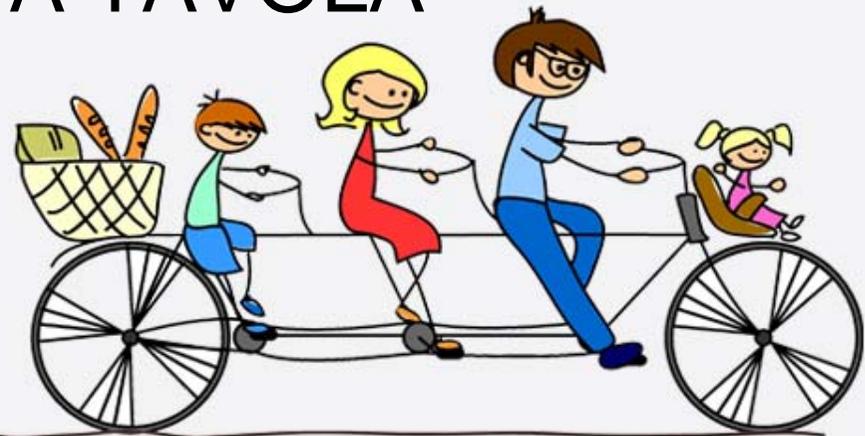


TABELLA 1

EFFETTI SULLA SALUTE RICONDUCIBILI ALL'AZIONE ENDOCRIN DISRUPTORS

1. DISFUNZIONI ORMONALI (SPECIE ALLA TIROIDE)
2. DIMINUZIONE FERTILITÀ MASCHILE
3. AUMENTO ABORTIVITÀ SPONTANEA E DI GRAVIDANZA EXTRAUTERINA
4. DISTURBI AUTO IMMUNI
5. DIABETE/ALCUNE FORME DI OBESITÀ
6. ELEVATI RISCHIO DI TUMORI
7. DEFICIT COGNITIVI E DISTURBI COMPORTAMENTALI
8. PATOLOGIE NEURO DEGENERATIVE



TABELLA 2

**PRINCIPALI GRUPPI DI PESTICIDI CON POTENZIALI EFFETTI DI
“ENDOCRIN DISTRUPTORS”**

1. INSETTICIDI CLORURATI (LINDANDO, DIEDRI)

2. FUNGICIDI (VINCLOZOLIN, LINO RUM)

3. TRIAZOLI (CIPROCONAZOLO)

4. IMIDAZOLI (IMIZALIL)

5. TRIAZZINE (ATRAZINA, SIMAZINA)

6. ETILENE BISDITIOCARBAMMATIL (MANCOZEB)

7. COFORMULANTI (ALCHIFENOLI)



1.PROTEGGERE LE DONNE IN GRAVIDANZA, IN ALLATTAMENTO E LA PRIMAINFANZIA DALL'ESPOSIZIONE A PESTICIDI/FITOFARMACI E GARANTIRE LORO ALIMENTI NON CONTAMINATI

2.PROMUOVERE L'ADOZIONE DEI METODI DELL'AGRICOLTURA BIOLOGICA E/O BIODINAMICA CHE BANDISCONO L'USO DI PESTICIDI DI SINTESI SOSTITUENDOLI CON METODI DI LOTTA NATURALE E/O NON PERICOLOSI

3.EVITARE L'USO DOMESTICO DI FITOFARMACI PER PIANTE ORNAMENTALI, SOSTITUENDOLI CON I PRINCIPI ATTIVI DELL'AGRICOLTURA BIOLOGICA

4.PROMUOVERE IL CONSUMO DI PRODOTTI DA AGRICOLTURA BIOLOGICA E/O BIODINAMICA

5.ACQUISTARE PRODOTTI DI STAGIONE, PREFERIBILMENTE LOCALI

6.EDUCARE I FIGLI AD UNA SANA ALIMENTAZIONE INNANZI TUTTO CON L'ESEMPIO

CALENDARIO DELLA STAGIONALITA'

Piatti- Cocktails

Ideato in collaborazione con gli
studenti Simone Chianucci e
Luca Binarelli





RIBOLLITA

G
e
n
n
a
i
o

Coste di bieta; Cavolo nero; Cavolo verza; Cipolle bianche; Carote; Sedano; Fagioli cannellini; Fagioli borlotti; Pomodori; Sale e Pepe; Pane raffermo.

Alimenti di stagione: Coste di bieta; Cavolo nero; Cavolo verza.



Gold lips special

*G
e
n
n
a
i
o*

*3 cl Drambuie
3 cl Pura di pera
1 cl Miele d'Acacia
3 cl Crema di latte*



*Decorare con una spolverata di zafferano e un
ventaglio di pera*

*F
e
b
b
r
a
i
o*



*Pepero dell'Impruneta con
rapi saltati all'olio*

*Muscolo di manzo; Vno rosso Chianti; Aglio; Pepe;
Chiodi di garofano; Bacche di ginepro; Sale; Rapi freschi;
Olio extravergine di Oliva.*

Alimenti di stagione: Rapi

Prevenzione e Stili di Vita: Strumenti per una Societ  che cambia



*F
e
b
b
r
a
i
o*

Noi credevamo



5 cl Prosecco

0,5 cl Grappa

2,5 cl Aperol

6 cl Succo di melograno

1 cl Granatina



Decorare con uno spiedino tricolore di mela

*M
a
r
z
o*

Frittata agli asparagi selvatici

Uova; Sale; Pepe; Asparagi selvatici.

Alimenti di stagione: Asparagi selvatici



*M
a
r
z
o*

Daiquiri al mandarino

*3 cl Rum bianco
1,5 cl Succo di limone
2 cl Succo di mandarino
0,5 cl Sciroppo di zucchero*

Decorare con uno spicchio di mandarino



A
p
r
i
l
e

Garmugia

*Fave sgusciate; Cuori di carciofi; Piselli sgusciati;
Asparagi; Cipollotti freschi; Aglio ; Polpa di manzo;
Prosciutto crudo; Fondo bianco; Pane casareccio; Olio
extravergine di Oliva; Sale e Pepe.*

Alimenti di stagione: Fave; Carciofi; Piselli; Asparagi



Americano alla fragola

*A
p
r
i
l
e*

3 cl Bitter

3 cl Vermouth rosso

3 cl succo di fragola



*Decorare con uno spicchio di arancia e di
fragola*



M
a
g
g
i
o

Pesce Persico; Olio extravergine di Oiva; Succo di limone; Aceto; Prezzemolo; Sale e Pepe.

Alimenti di stagione: Erbe spontanee di campo



Green temptation

*M
a
g
g
i
o*

*8 cl Cedrata
4 cl Succo di kiwi
2 cl Succo di lime
1 cl Sciroppo di zucchero*



Decorare con uno spicchio di kiwi



*G
i
u
g
n
o*

Quenelles di baccalà su pappa al pomodoro

*Sedano; Carote; Cipolle bianche; Pomodori; Basilico;
Sale; Olio extravergine di oliva; Baccalà; Porri;
Patate bianche; Latte scremato; Zenzero in polvere*

Alimenti di stagione: Sedano; Cipolle; Pomodori



Cinnamon Bellini

*G
i
u
g
n
o*

*8 cl Prosecco
2 cl Liquore alla cannella
5 cl Purea di pesca*

*Decorare con una ciliegina al
maraschino e una stecca di cannella*

L
u
g
l
i
o



Picci all'aglione

*Farina 00; Olio extravergine di Oliva; Sale; Acqua;
Uova; Pomodori; Aglio; Aglio porro; Sale.*

Alimenti di stagione: Pomodori freschi



Sangria Artusi

1 l Vino rosso di Montepulciano

4 cl Brandy

4 cl Grand marnier

4 cl Liquore al leeches

100 g Zucchero

Frutta in pezzi:

2 Albicocche

3 Pesche

5 Fragole

1 Fetta di anguria

1 Fetta di melone

Spezie:

1 Stecca di cannella

3 Chiodi di garofano

1 Noce moscata

1 Bacca di vaniglia

*L
U
G
L
I
O*



Agosto

Panzanella

*Pane Raffermo; Cipolle rosse; Cetrioli; Basilico;
Pomodori; Sale; Pepe; Olio extravergine di Oliva;
Aceto di vino bianco.*

Alimenti di stagione: Cipolle; Cetrioli; Pomodori



Nettare di bosco

*A
g
o
s
t
o*

4 cl Gelato alla vaniglia

3 cl Ribes nero

2 cl More

3cl Succo di lampone

Decorare con dei frutti di bosco



Settembre



Fagioli al Fiasco

Fagioli cannellini; Salvia; Aglio; Olio extravergine di Oliva; Pepe; Sale.

Alimenti di stagione: Fagioli Cannellini



Chi lo beve?

*S
e
t
t
e
m
b
r
e*

5cl Succo di pomodoro

3 cl Succo di carote

2 cl Succo di cetriolo

2 cl Succo di finocchio

Tabasco

Salsa Worcester

Sale

Pepe

Decorare con pomodoro, cetriolo e carota



O
t
t
o
b
r
e



*Pappardelle alle Crete
Senesi*

*Farina 00; Uova; Funghi porcini; Tartufo bianco; Aglio;
Prezzemolo; Olio extravergine di Oliva; Sale.*

Alimenti di stagione: Tartufo bianco; Funghi porcini



Eclissi di frutta

*O
t
t
o
b
r
e*

*6 cl Succo di arancia
4 cl Succo di mela verde
3 cl Succo d'uva
2 cl Succo di pera*

Decorare con fette di arancia



Novembre



Castagnaccio

Farina di castagne; Olio extravergine di Oliva; Sale; Latte scremato; Acqua; Pinoli; Rosmarino; Uvetta sultanina.

Alimenti di stagione: Castagne



Grape fruit tonic

*N
o
v
e
m
b
r
e*

4 cl Gin

2 cl Curaçao blu

2 cl Succo di pompelmo

1 cl Sciroppo di zucchero

Completare con acqua tonica

Decorare con fette di limone

*D
i
c
e
m
b
r
e*



*Crostini di fegatini di
pollo*

*Olío extravergine di Oliva; Cipolla bianca; Fegatini di
pollo; Capperi sott'aceto; Acciughe salate; Marsala
secco; Burro; Pane.*



Chicago

*D
i
c
e
m
b
r
e*

*2 cl Rum chiaro
2 cl Curaçao orange
2 cl Succo di arancia
2 cl Succo di cachi*

*Decorare con delle fettine e delle scorze di
arancio*



Sangría Artusi

