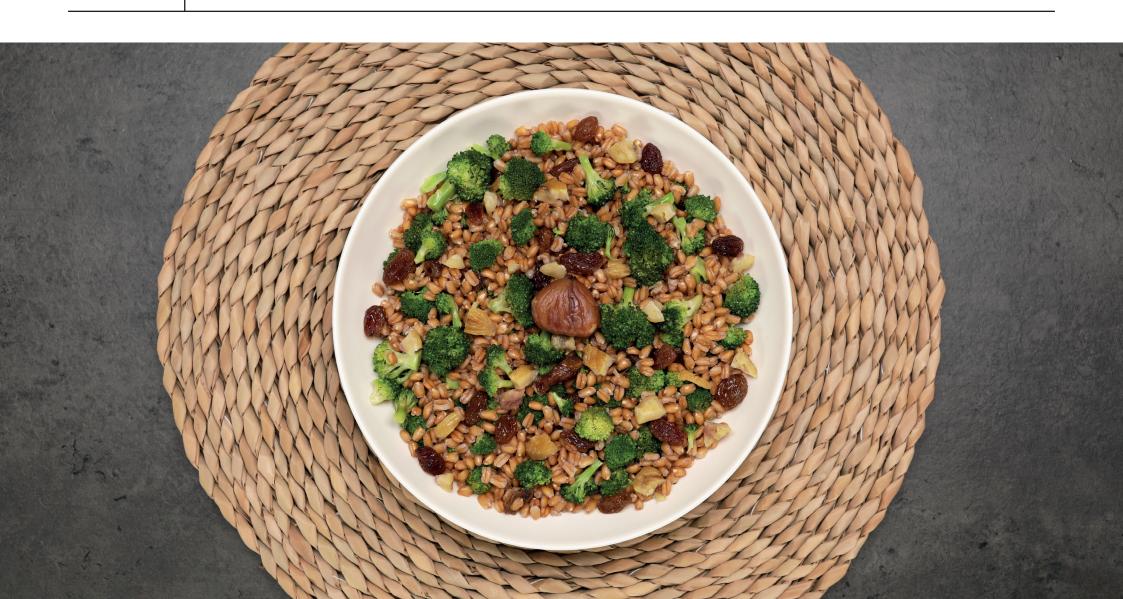
Ricette del Benessere

00 un progetto di collaborazione

RISO GALLO / AL.TA CUCINA







SOMMARIO



/ ZUPPE DI FARRO AMICHE DELL'INTESTINO

1	Zuppa di Farro e lenticchie con carote, patate e ricotta salata
2	Zuppa di Farro alle castagne, ceci e nocciole con chips di barbabietola
3	Zuppa di Farro con salsiccia, funghi e verza

/ RICETTE ENERGIZZANTI

4	Tre Cereali Integrali alla crema di barbabietola con pistacchi e gorgonzola	
5	Insalata tiepida ai Tre Cereali Integrali con spinacino, semi di zucca,	
	pollo grigliato, mela verde e scaglie di parmigiano	
6	Zuppa ai Tre Cereali Integrali con funghi Champignon, patate, speck	
	croccante e noci	

/ RICETTE CON LA ZUCCA

7	Zuppa di Tre Cereali con zucca, funghi e pancetta croccante	
8	Insalata tiepida di Tre Cereali con zucca arrosto, cubetti di pecorino, olive	
	taggiasche e pomodoro secco	
9	Tre Cereali alla crema di zucca con gamberi scottati al timo	
	e semi di sesamo	

/ RICETTE CON L'ORZO AMICHE DEL CUORE

10	Zuppa di Orzo con cavolo nero, funghi e bresaola
11	Insalata tiepida di Orzo con castagne, uvetta e broccoli spadellati all'aglic
12	Orzotto con salmone all'arancia, piselli e semi di zucca tostati

ZUPPE DI FARRO AAACHE DELL'INTESTINO



ZUPPA DI FARRO E LENTICCHIE CON CAROTE, PATATE E RICOTTA SALATA

Porzioni

2



160 g	Farro Riso Gallo
150 g	lenticchie
180 g	carote
100 g	patate
50 g	ricotta salata
2 cucchiai	olio evo
2 foglie	alloro

500 ml brodo vegetale

1 cucchiaio concentrato di pomodoro

1/2 cipolla

1 costa di sedano

q.b. sale q.b. pepe

Bollire le patate a tocchetti in acqua bollente salata per 10 minuti. Tritare 60g di carote, il sedano e la cipolla e soffriggerli in una casseruola con un cucchiaio d'olio evo e due cucchiai di acqua. Aggiungere l'alloro, le lenticchie già lessate, le patate, il concentrato di pomodoro, il Farro Riso Gallo e far insaporire per 2 minuti a fuoco vivace. Versare il brodo caldo, aggiustare di sale e pepe, coprire con coperchio e cuocere per 16-18 minuti. Nel frattempo tagliare le restanti carote a rondelle, condirle con un cucchiaio d'olio, sale, pepe e infornare a 200°C per 15 minuti oppure saltare in padella per lo stesso tempo. Servire la zuppa con le carote croccanti e una grattugiata di ricotta salata.

Questa zuppa costituisce un perfetto piatto unico vegetariano grazie all'abbinamento dei cereali con i legumi: le proteine contenute in questi due alimenti, infatti, si completano a vicenda dando origine a una qualità proteica che non ha niente da invidiare a quella delle proteine animali.

L'elevato apporto di fibre dato sia dal farro sia dalle lenticchie e dalle carote rende poi questo piatto un aiuto contro l'intestino pigro, perfetto per ritrovare la giusta regolarità.

Fonte di magnesio Fonte di fibre Fonte di proteine





ZUPPA DI FARRO ALLE CASTAGNE, CECI E NOCCIOLE CON CHIPS DI BARBABIETOLA

Porzioni

2



160 g	Farro Riso Gallo
180 g	ceci
150 g	castagne
3 cucchiai	olio evo
3 foglie	salvia
20 g	nocciole tostate
500 ml	brodo vegetale
50 g	barbabietola
1	scalogno
q.b.	sale

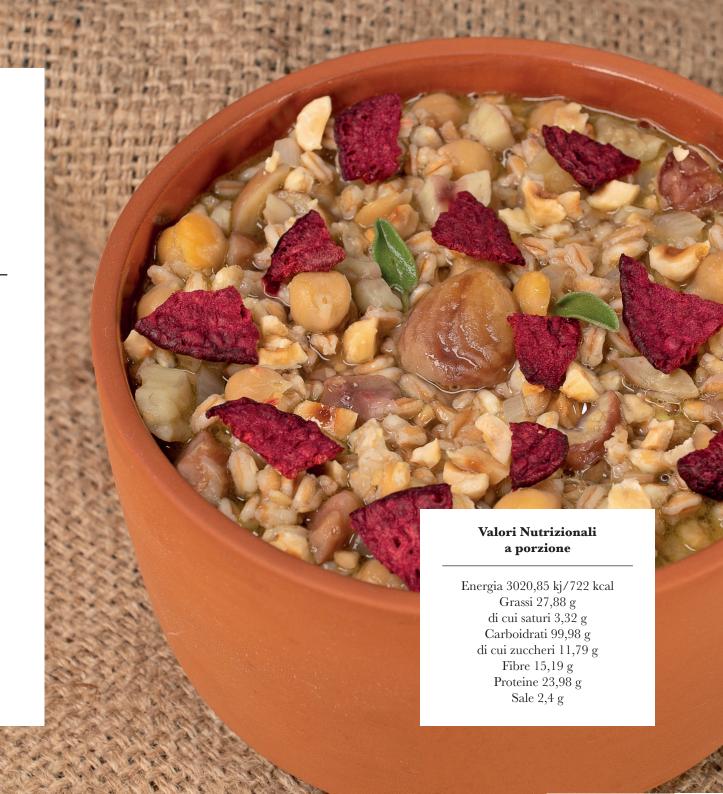
pepe

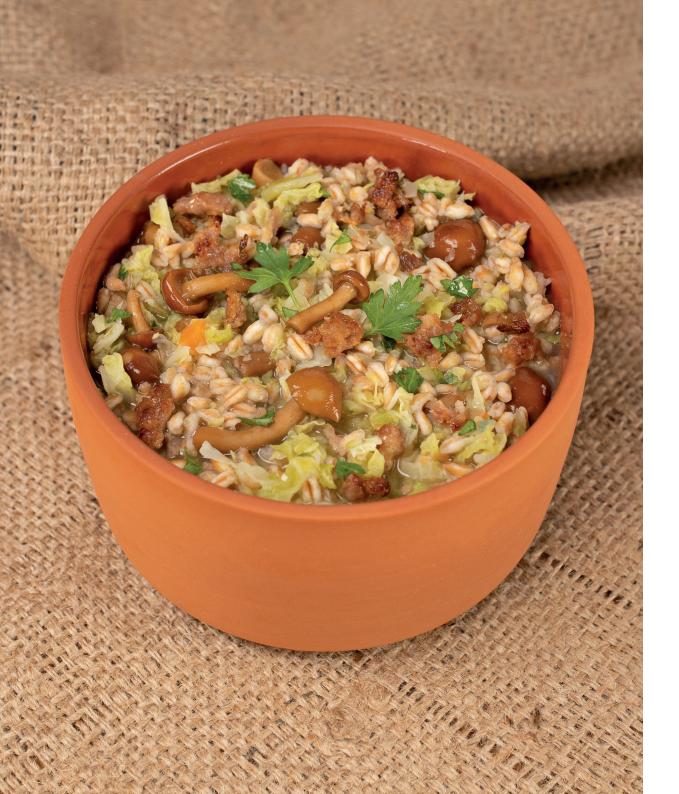
Arrostire le castagne in forno a 220°C per circa 20 minuti. In una casseruola soffriggere lo scalogno in 2 cucchiai d'olio e due cucchiai d'acqua. Unire i ceci lessati e le castagne tagliate a pezzetti e insaporire per 5 minuti. Versare il Farro Riso Gallo, la salvia, il sale, il pepe e il brodo. Coprire con coperchio e cuocere per 16-18 minuti. Nel frattempo tostare le nocciole in padella per 10 minuti a fuoco medio/basso e preparare le chips di barbabietola: affettare sottilmente la barbabietola, disporre le fettine su una leccarda ricoperta di carta forno e condirle con un cucchiaio di olio e un pizzico di sale, quindi infornare a 180°C per circa 20 minuti. Servire la zuppa con le chips di barbabietola e le nocciole tostate!

q.b.

Questa zuppa rappresenta un piatto unico energetico e bilanciato, con il giusto apporto di energia proveniente dai carboidrati complessi (51,9% dell'energia), dalle proteine (13.3% dell'energia) (è quindi fonte di proteine) e dai lipidi (34,7%), in linea con le raccomandazioni dei LARN (Livelli di assunzione di riferimento per l'energia e i nutrienti per la popolazione italiana) elaborate dalla Società Italiana di Nutrizione Umana. È anche fonte di fibre, il che favorisce il benessere intestinale.

Fonte di fibre Fonte di proteine Ricca di magnesio





ZUPPA DI FARRO CON SALSICCIA, FUNGHI E VERZA

Porzioni

2

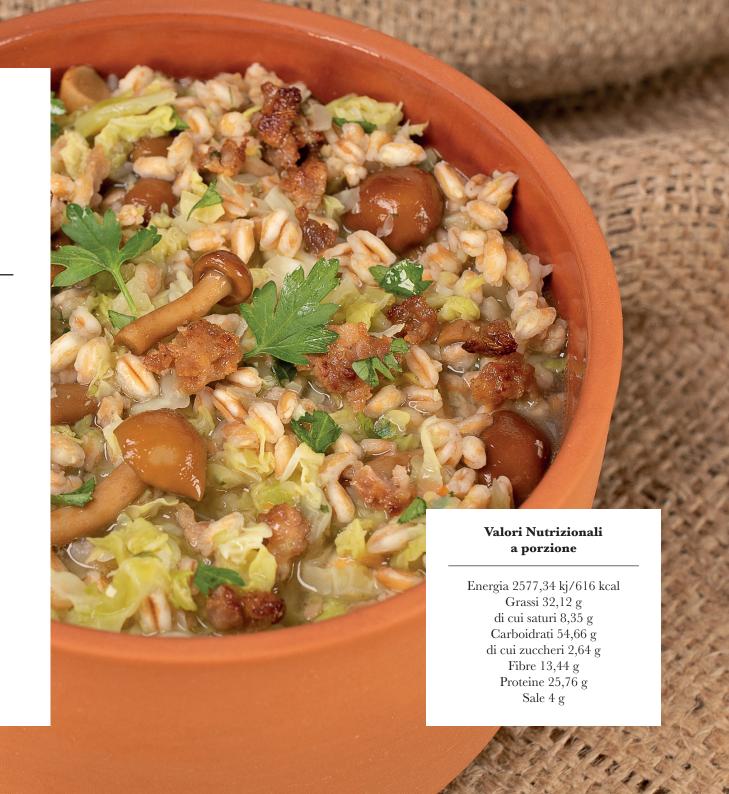


	160 g	Farro Riso Gallo
40041	150 g	funghi chiodini
	200 g	verza
cchi	100 g	salsiccia
atura	500 ml	brodo vegetale
	1/2	cipolla
	1/2	carota
	1	costa di sedano
	2 cucchiai	olio evo
	q.b.	prezzemolo
sio 400ge	q.b.	sale
	q.b.	pepe

Tritare la carota, il sedano e la cipolla e soffriggerli in una casseruola con due cucchiai d'olio evo e due cucchiai di acqua. Aggiungere la salsiccia, la verza affettata finemente, i funghi, il prezzemolo e il Farro Riso Gallo, e far insaporire per circa 10 minuti a fiamma viva. Versare il brodo vegetale e cuocere il tutto per circa 16/18 minuti. Servire calda con del prezzemolo fresco!

Questa zuppa è fonte di fibre (2,1g per 100kcal), provenienti sia dal farro sia dalla verza e dai funghi, utili per il benessere intestinale, e costituisce un piatto unico grazie alle proteine provenienti dalla carne (è fonte di proteine) e all'apporto di carboidrati complessi del farro.

Fonte di fibre Fonte di potassio Fonte di proteine





TRE CEREALI INTEGRALI ALLA CREMA DI BARBABIETOLA CON PISTACCHI E GORGONZOLA

Porzioni

2



160 g	3 Cereali Integrali
	Riso Gallo
$300 \mathrm{g}$	barbabietola lessata
$30 \mathrm{~g}$	pistacchi non salati
$30 \mathrm{~g}$	gorgonzola
2 cucchiai	olio evo
q.b.	sale
q.b.	pepe
q.b.	acqua

Tagliare la barbabietola a pezzi e frullare con due cucchiai di olio evo e due cucchiai d'acqua. Versare la crema in una casseruola, aggiungere circa due mestoli d'acqua e portare a ebollizione. Aggiungere i 3 Cereali Integrali Riso Gallo, sale e pepe quanto basta e cuocere per 16 minuti (unire altra acqua se necessario). Unire il gorgonzola e servire la crema con una manciata di pistacchi in superficie.

Una ricetta energizzante dal giusto apporto calorico per contrastare astenia e ritrovare un po' di carica, senza sentirsi eccessivamente appesantiti. La maggior parte delle calorie deriva dai carboidrati e dai lipidi, entrambi ottime fonti di energia. Anche la presenza di niacina, magnesio e fosforo contribuisce a migliorare il metabolismo energetico e a contrastare la sensazione di fatica, contribuendo a trovare la giusta carica.

Fonte di miacina Fonte di magnesio Fonte di fosforo Fonte di potassio





INSALATA TIEPIDA AI TRE CEREALI CON SPINACINO, SEMI DI ZUCCA, POLLO GRIGLIATO, MELA VERDE E SCAGLIE DI PARMIGIANO

Porzioni

2

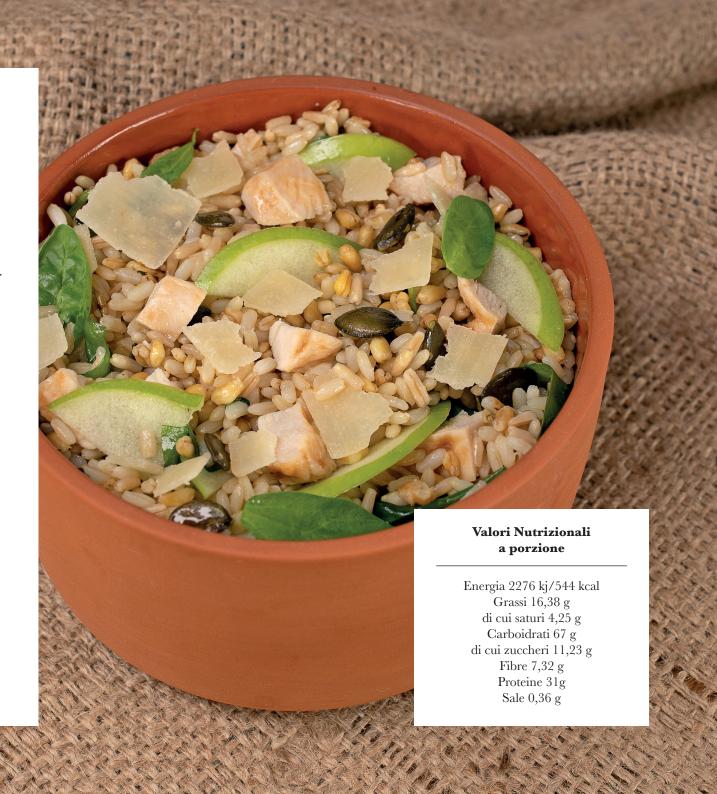


160 g	3 Cereali Integrali
	Riso Gallo
120 g	spinacino fresco
20 g	semi di zucca
150 g	pollo grigliato
1	mela verde
20 g	parmigiano
2 cucchiai	olio evo
q.b.	sale

Cuocere in una casseruola con acqua bollente salata i Tre Cereali Integrali Riso Gallo per circa 16 minuti. Nel frattempo, unire in una terrina le foglie di spinacino fresco già lavate, i semi di zucca, la mela verde tagliata a fettine, il pollo grigliato tagliato a tocchetti, l'olio evo, il sale e mescolare. Scolare i 3 Cereali Integrali Riso Gallo e unirli al composto. Servire l'insalata tiepida con scaglie di parmigiano!

Questa ricetta costituisce un buon piatto unico giustamente energetico grazie ai carboidrati complessi, che garantiscono energia a lento rilascio, apportati dai cereali integrali, e alle proteine nobili del pollo. I semi di zucca e l'olio evo completano poi l'apporto di lipidi.

Ricca di proteine Ricca di niacina Ricca di magnesio Ricca di fosforo Fonte di potassio





ZUPPA AI TRE CEREALI INTEGRALI CON FUNGHI CHAMPIGNON, PATATE, SPECK CROCCANTE E NOCI

Porzioni

2



160 g	3 Cereali Integrali
	Riso Gallo
150 g	patate
150 g	funghi Champignon
50 g	speck
30 g	noci
500 ml	brodo vegetale
1	costa di sedano
1/2	carota
1/2	cipolla
2 cucchiai	olio evo
q.b.	sale
q.b.	pepe
q.b.	rosmarino
l .	

Sbucciare le patate, tagliarle a tocchetti e bollirle in acqua bollente salata per 10 minuti. Tritare il sedano, la carota e la cipolla e soffriggerli in una casseruola con due cucchiai d'olio evo più due cucchiai d'acqua. Aggiungere un rametto di rosmarino e far insaporire per 2 minuti. Unire i funghi tagliati a fette, aggiungere un pizzico di sale e di pepe e cuocere per 10 minuti. Unire le patate e i 3 Cereali Integrali Riso Gallo, versare il brodo caldo, coprire con il coperchio e cuocere per 16 minuti. Nel frattempo, in una padella antiaderente rosolare lo speck tagliato a listarelle fino a farlo diventare croccante. Tenere da parte lo speck e, nella stessa padella, tostare leggermente le noci tagliate grossolanamente col coltello. Una volta pronta la zuppa, servire calda con lo speck croccante, le noci tostate e guarnire con del rosmarino fresco!

Questo piatto è ricco di niacina, vitamina che consente di dare ai muscoli e al sistema nervoso una maggiore vitalità. Anche il buon contenuto di fosforo, potassio e magnesio è utile per contrastare astenia e stanchezza.

Ricca di niacina Ricca di magnesio Fonte di potassio Ricca di fosforo





ZUPPA DI TRE CEREALI CON ZUCCA, FUNGHI E PANCETTA CROCCANTE

Porzioni

2

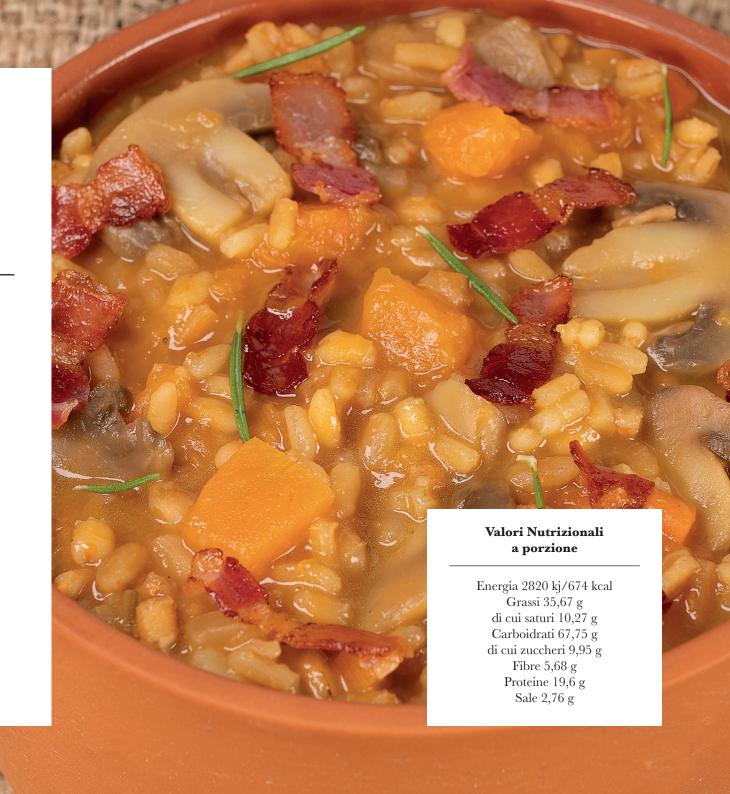


cribate		
	160 g	3 Cereali Riso Gallo
	400 g	polpa di zucca
Chicchi	150 g	funghi
Natur	50 g	pancetta affumicata
	500 ml	brodo vegetale
ali	1/2	cipolla
100	1	costa di sedano
	1/2	carota
	1/2	bicchiere d'acqua
orzo	2 cucchiai	olio evo

Stufare la cipolla, la carota e il sedano tagliati finemente con mezzo bicchiere d'acqua. Aggiungere quindi la zucca tagliata a dadini, i funghi, i 3 Cereali Riso Gallo, e far insaporire per circa 10 minuti a fiamma viva. Versare successivamente il brodo vegetale e cuocere a fuoco lento per 16/18 minuti. Nel frattempo, rosolare in padella la pancetta fino a renderla croccante. Servire la zuppa con un cucchiaio di olio evo a crudo per porzione e la pancetta!

Questa zuppa è ad alto contenuto di betacarotene, carotenoide precursore della vitamina A, importante per la salute della pelle, della vista e delle mucose.

Ricca di Vitamina A





INSALATA DI TRE CEREALI CON ZUCCA, CUBETTI DI PECORINO, OLIVE TAGGIASCHE E POMODORO SECCO Porzioni

2

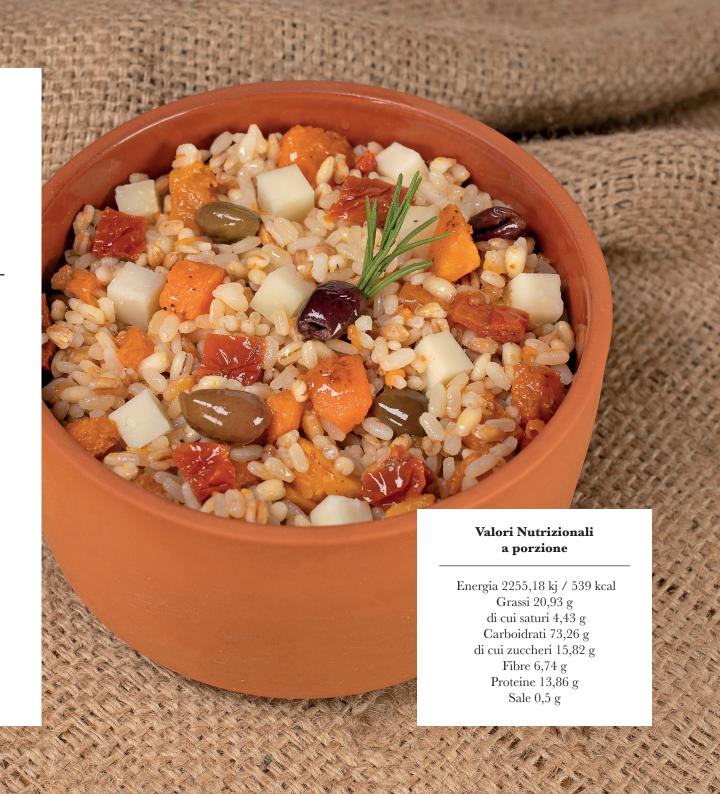


160 g	3 Cereali Riso Gallo
400 g	polpa di zucca
50 g	olive taggiasche
$30 \mathrm{~g}$	pomodori secchi
20 g	pecorino
q.b.	rosmarino
2 cucchiai	olio evo
q.b.	sale
q.b.	pepe

In una terrina unire la zucca tagliata a dadini, il rosmarino, l'olio evo, sale e pepe, e mescolare per bene. Porre la zucca su una teglia con carta forno e far cuocere in forno statico a 200°C per 20 minuti. Nel frattempo, cuocere i 3 Cereali Riso Gallo in acqua bollente salata per 16/18 minuti. Scolare e unire la zucca arrosto, i cubetti di pecorino, le olive taggiasche e i pomodori secchi. Servire tiepida!

Questa ricetta è ad alto contenuto di betacarotene, carotenoide precursore della vitamina A, importante per la salute della pelle, della vista e delle mucose. Contiene anche licopene (contenuto nei pomodori secchi), potente antiossidante.

Ricca di Vitamina A





TRE CEREALI ALLA CREMA DI ZUCCA CON GAMBERI SCOTTATI AL TIMO E SEMI DI SESAMO

Porzioni

2

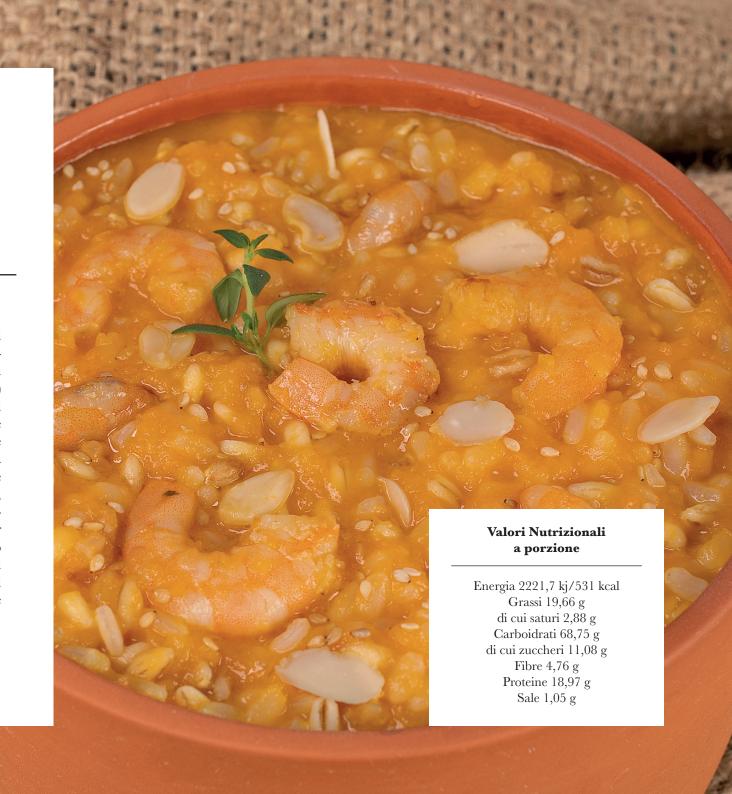


3 Cereali Riso Gallo
polpa di zucca
gamberi freschi
lamelle di mandorle
semi di sesamo
brodo vegetale
olio evo
aglio
timo
sale
pepe

Lessare in acqua bollente salata la zucca tagliata a dadini. Frullare la zucca con tre cucchiai della sua acqua di cottura fino ad ottenere una crema liscia e omogenea e mettere da parte. Sgusciare i gamberi e pulirli sotto l'acqua corrente. In una padella soffriggere uno spicchio d'aglio e un rametto di timo in due cucchiai di olio evo, unire quindi i gamberi e rosolare per 2 minuti. A parte, tostare i semi di sesamo. Versare la crema in una casseruola, aggiungere il brodo vegetale, il sale e il pepe e portare a bollore. Unire i 3 Cereali Riso Gallo, e cuocere per 12 minuti mescolando di tanto in tanto. Finita la cottura, aggiungere i gamberi e mescolare il tutto. Guarnire il piatto con i semi di sesamo, le lamelle di mandorle e un cucchiaio di olio evo.

Questa crema di zucca con cereali e gamberi si configura come un perfetto piatto unico completo, che ben bilancia l'apporto di carboidrati (per lo più complessi provenienti dai tre cereali) a quello delle proteine (sia vegetali sia animali grazie alla presenza dei gamberi). Interessante anche l'apporto di lipidi, per la maggior parte "buoni" di tipo insaturo, grazie alla presenza dei semi di sesamo e delle mandorle oltre che dell'olio evo. La zucca, ricca di betacarotene, precursore della vitamina A, conferisce a questo piatto un'azione protettiva per la vista e per la pelle, azione potenziata dai semi di sesamo (anche loro fonte di betacarotene oltre che di altri antiossidanti) e dalle mandorle, fonte di vitamina E, importante per mantenere la pelle idratata.

Ricca di vitamina A Fonte di vitamina E





ZUPPA DI ORZO CON CAVOLO NERO, FUNGHI E BRESAOLA

Porzioni

2

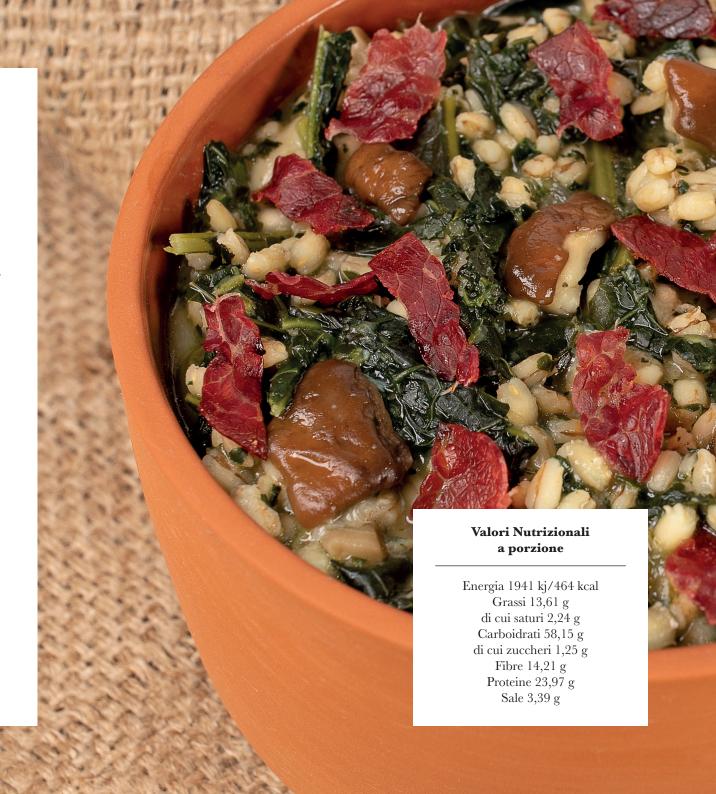


160 g	Orzo Riso Gallo
50 g	bresaola
4/5	funghi porcini
$300 \mathrm{g}$	cavolo nero
500 ml	brodo vegetale
1/2	cipolla
1/2	carota
1	costa di sedano
2 cucchiai	olio evo
q.b.	sale
q.b.	pepe

Tritare la carota, il sedano e la cipolla e soffriggerli in una casseruola con due cucchiai d'olio evo e due cucchiai di acqua. Aggiungere i funghi tagliati a cubetti e il cavolo nero tagliato grossolanamente e far insaporire per una decina di minuti (aggiungere altra acqua se necessario). Versare a questo punto l'Orzo Riso Gallo, il brodo vegetale, sale e pepe quanto basta, e cuocere il tutto per circa 16/18 minuti. Nel frattempo, rosolare in padella la bresaola per 5 minuti. Servire la zuppa con sopra la bresaola croccante.

Questa zuppa è amica del cuore e della salute cardiovascolare perchè è RICCA di fibre (3,06g per 100kcal) di cui una buona parte sono betaglucani dell'orzo. I betaglucani contribuiscono al mantenimento di livelli normali di colesterolo nel sangue. Il colesterolo alto è un fattore di rischio per lo sviluppo di patologie cardiache coronariche.

Ricca di proteine Ricca di fibre





INSALATA TIEPIDA DI ORZO CON CASTAGNE, UVETTA E BROCCOLI SPADELLATI ALL'AGLIO

Porzioni

2



160 g Orzo Riso Gallo 200 g cime di broccoli 40 g castagne 1 spicchio aglio

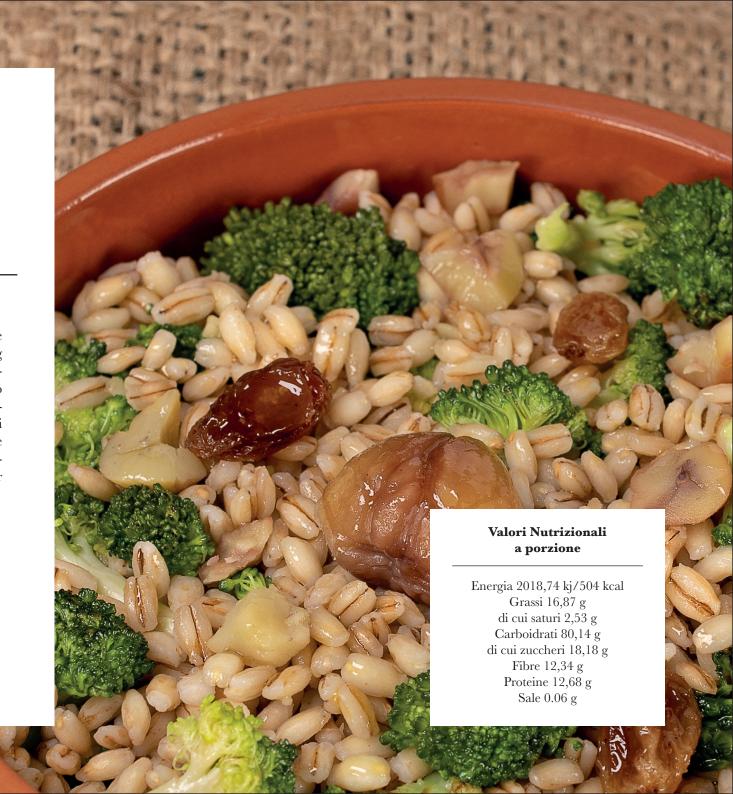
peperoncino intero

40 g uvetta 3 cucchiai olio evo q.b. sale

In una padella rosolare lo spicchio d'aglio e il peperoncino intero in due cucchiai di olio evo. Aggiungere i broccoli, salare e cuocere per circa 15 minuti a fiamma viva. Mettere l'uvetta per 10 minuti in acqua fredda, quindi scolarla, strizzarla e metterla da parte. Cuocere in acqua bollente salata l'orzo per circa 16-18 min. Terminata la cottura, scolare e versare l'Orzo Riso Gallo in padella con i broccoletti, aggiungere l'uvetta e le castagne cotte al forno a 200°C per 20 minuti. Saltare il tutto per circa due minuti. Servire a piacere con un cucchiaio di olio evo a crudo!

Questa zuppa è amica del cuore e della salute cardiovascolare perchè è fonte di fibre (2,45g per 100kcal) di cui una buona parte sono betaglucani dell'orzo. I betaglucani contribuiscono al mantenimento di livelli normali di colesterolo nel sangue. Il colesterolo alto è un fattore di rischio per lo sviluppo di patologie cardiache coronariche. Da notare anche il basso contenuto di sale, che rende questa ricetta adatta per controllare i livelli pressori.

Fonte di fibre Fonte di potassio Ricca di magnesio





ORZOTTO CON SALMONE ALL'ARANCIA, PISELLI E SEMI DI ZUCCA TOSTATI

Porzioni

2



160 g	Orzo Riso Gallo
120 g	pisellini
$200 \mathrm{g}$	salmone fresco
500 ml	brodo vegetale
40 ml	vino bianco
1	arancia
1	scalogno
15 g	semi di zucca
3 cucchiai	olio evo
q.b.	alloro
q.b.	sale
q.b.	pepe

Marinare il salmone con il succo d'arancia, il pepe e due foglie di alloro per minimo 15 minuti. In una casseruola soffriggere lo scalogno tagliato finemente in 2 cucchiai di olio evo e 2 cucchiai di acqua. Aggiungere una foglia di alloro e i piselli, cuocere per 10 minuti, unire l'Orzo Riso Gallo e tostare per 2 minuti. Sfumare con il vino bianco e lasciare evaporare. Cuocere l'orzotto aggiungendo poco per volta il brodo vegetale bollente. Nel frattempo tostare in una padella i semi di zucca e tenerli da parte. Cuocere il trancio di salmone 2 minuti per lato su una griglia e tagliarlo a piacere. Una volta cotto l'orzo, mantecarlo a fuoco spento con un cucchiaio d'olio evo e aggiungere infine il salmone. Servire con i semi di zucca tostati!

È proprio il caso di considerare questo piatto un "amico del cuore", e non solo metaforicamente: grazie all'apporto di fibre, in particolare di betaglucani provenienti dall'orzo nonché delle fibre provenienti dai piselli, e grassi buoni omega 3 provenienti in grande parte dal salmone ma anche dai semi di zucca. Sia i betaglucani sia gli omega 3 aiutano infatti a contrastare in modo efficace l'accumulo di colesterolo ematico, riducendo l'assorbimento del colesterolo "cattivo" LDL e favorendo la salute cardiovascolare.

Fonte di fibre Ricco di acidi grassi omega 3

