

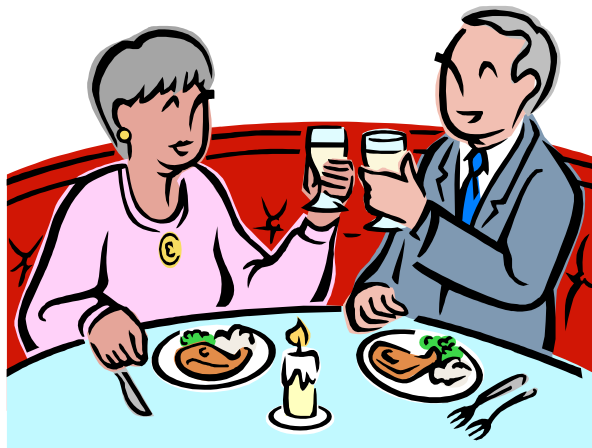
Sistema Socio Sanitario



Regione  
Lombardia

ATS Pavia

# L'alimentazione nella terza età



DIPARTIMENTO DI IGIENE E PREVENZIONE SANITARIA  
U.O.C. IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE

## PREMESSA

In questi anni si sta verificando un allungamento della vita media dovuto ai successi della medicina e alle migliori condizioni igieniche ed alimentari.

Numerosi studi hanno dimostrato che una sana ed equilibrata alimentazione in ogni fascia di età riduce la probabilità di sviluppare malattie cronico-degenerative, quali malattie cardiovascolari, tumori, aterosclerosi, osteoporosi.

Lo stato di nutrizione dell'anziano è legato a diversi fattori interagenti tra loro quali:

- modificazioni anatomiche funzionali a carico degli organi e apparati.
- rallentata metabolizzazione dei nutrienti con riduzione dei secreti digestivi, della mobilità e dell'assorbimento intestinale. Inoltre, un'alterata percezione di alcuni sapori e una riduzione dell'olfatto unite, in molti soggetti, a una perdita della dentizione, possono avere ripercussioni sull'atto di nutrirsi e sull'apprezzamento del cibo.
- fattori socio-economici e psicologici possono interferire negativamente sull'alimentazione dell'anziano.

Per mantenere un buono stato di nutrizione ed evitare il rischio di malnutrizione è necessario che la razione alimentare quotidiana sia bilanciata ed adeguata dal punto di vista nutrizionale.

Una corretta alimentazione deve soddisfare innanzitutto il fabbisogno energetico dell'individuo, garantendo l'equilibrio nutrizionale. Ogni giorno si ha bisogno di una quantità di energia che varia in relazione a fattori precisi: peso corporeo, statura, età, sesso, clima, attività fisica, metabolismo basale.

I principi scientifici su cui si basa l'elaborazione dei menù sono riportati nei:

## COME IMPOSTARE UN REGIME ALIMENTARE CORRETTO

Siccome in natura non esiste un alimento contenente tutti i nutrienti, è necessario alternare gli alimenti nei diversi pasti. Ogni giorno bisognerebbe consumare almeno 3 pasti (colazione, pranzo e cena) a cui aggiungere due spuntini leggeri.

Seguendo le indicazioni dei **L.A.R.N.** (2012) - Livelli di Assunzione di Riferimento di ed Energia per la popolazione italiana, che indicano la quantità di nutrienti ed energia necessari giornalmente per sesso e fasce d'età è possibile impostare una distribuzione dei pasti in modo equilibrato, seguendo un modello salutare di dieta.

Per tradurre tali indicazioni in una raffigurazione che visivamente espliciti, in modo semplice e chiaro, i concetti di alimentazione adeguata e di equilibrio nutrizionale per la popolazione italiana, è stata costruita una Piramide rappresentativa della Dieta Mediterranea, riconosciuta dall'UNESCO "Patrimonio Culturale Immateriale dell'Umanità"

La piramide della dieta mediterranea, raffigurata nella pagina seguente, evidenzia il numero di porzioni dei singoli gruppi di alimenti da consumare durante la giornata e la frequenza settimanale raccomandata

Per il mantenimento di un buono stato di salute, bisogna variare gli alimenti ogni giorno. Nessun alimento va eliminato dall'alimentazione ma consumato con moderazione all'interno di un regime equilibrato e variato al fine di soddisfare il bilancio energetico e nutrizionale.

## LA PIRAMIDE ALIMENTARE

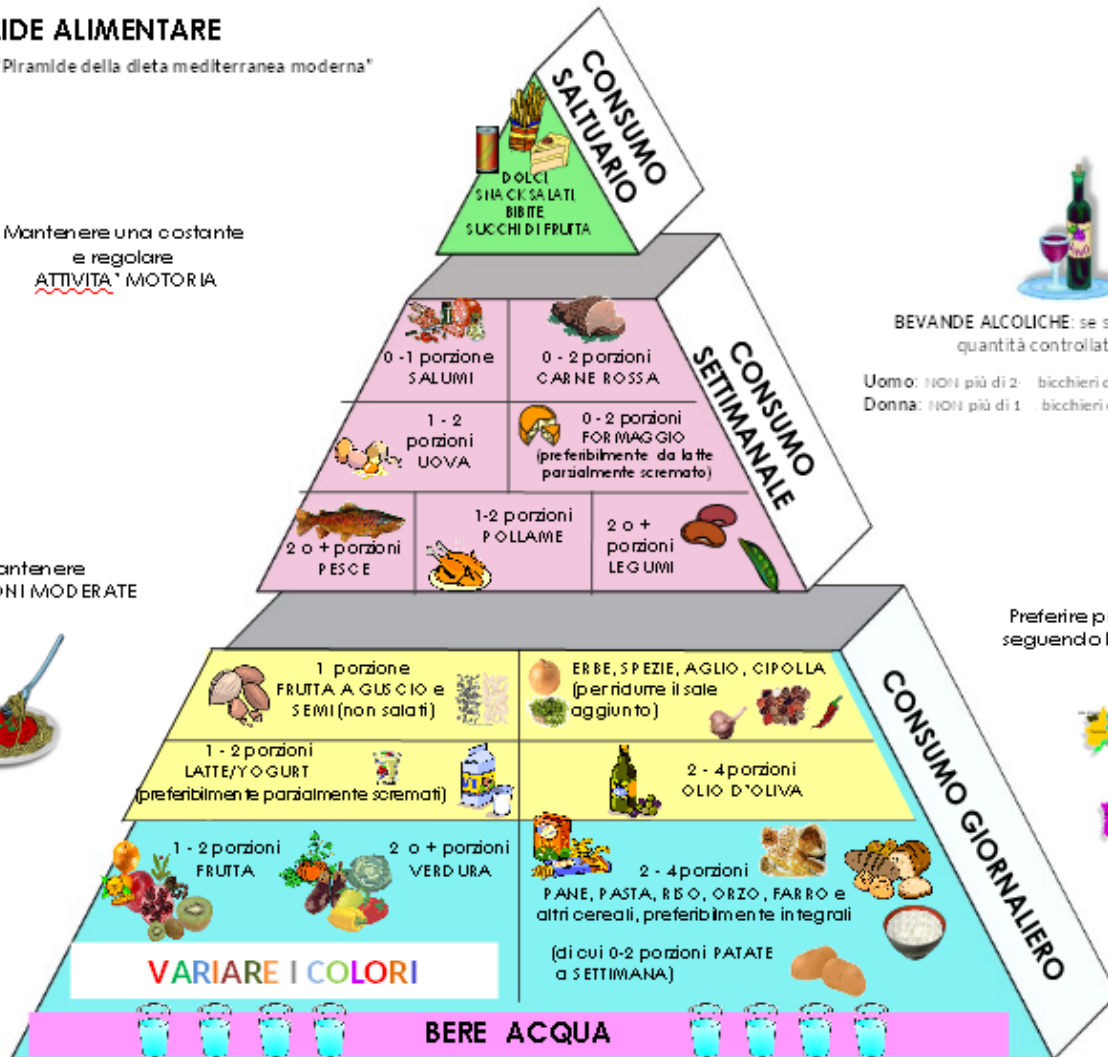
Modificata da: "Piramide della dieta mediterranea moderna"  
I.N.R.A.N., 2009

Sistema Socio Sanitario  
Regione Lombardia  
ATS Pavia

Mantenere una costante  
e regolare  
ATTIVITA' MOTORIA

Mantenere  
PORZIONI MODERATE

Preferire prodotti locali,  
seguedo la stagionalita'



BEVANDE ALCOLICHE: se si, solo in  
quantita' controllata

Uomo: NON più di 2 bicchieri di vino/giorno  
Donna: NON più di 1 bicchieri di vino/giorno

### PERCHÉ:

**Frutta e Verdura:** Alto contenuto in vitamine, sali minerali, fibra e acqua. La frutta contiene anche zuccheri e può essere un valido spuntino energetico. Meglio consumare più spesso frutta e verdura crude.

**Cereali e derivati:** I cereali integrali e poco raffinati mantengono le loro proprietà nutritive: carboidrati complessi, fibra, vitamine e sali minerali. Ad ogni pasto e/o negli spuntini pane, pasta, riso ecc. non devono mai mancare.

**Latte/yogurt:** meglio se parzialmente scremati, contribuiscono a soddisfare il fabbisogno di proteine, calcio e vitamine.

**Olio di Oliva:** attenzione alla quantità ma soprattutto alla qualità. L'olio extravergine d'oliva fornisce energia da grassi monoinsaturi, vitamina E e antiossidanti.

**Frutta secca a guscio e semi oleaginosi:** noci, nocciole, mandorle ecc. semi di girasole, zucca, lino ecc. contengono grassi di ottima qualità nutrizionale ma tanta energia. Sono ricchi di vit. E, vit. B2, B6, ferro, magnesio, fibra e proteine.

**Erbe aromatiche e spezie:** salvia, rosmarino, origano, cipolla, aglio ecc. Non aggiungono calorie ma sapore e antiossidanti. Aiutano a non aggiungere troppi grassi e sale alle pietanze. Stimolano la secrezione salivare e gastrica.

**Legumi:** Fagioli, ceci, piselli, lenticchie, fave, ecc. Costo basso ma tanti vantaggi: basso contenuto in grassi e buon contenuto in proteine; ricchi di fibra. Buone fonti di vitamine del gruppo B e di minerali (ferro, magnesio, fosforo, potassio)

### COME FARE:

Es. 1 frutto a colazione; verdura come contorno e 1 frutto a pranzo a cena **oppure** 1 frutto a metà mattina, un primo asciutto condito con verdura e 1 frutto a pranzo; un minestrone di verdure e 1 frutto a cena.

Es. pane (con marmellata/miele) a colazione; pasta o riso asciutto a pranzo; minestra di orzo e legumi e pane integrale a cena **oppure** cereali da colazione al mattino; un pacchetto di crackers a metà mattina; polenta o risotto a pranzo; zuppa di verdure con farro a cena.

Es. latte o yogurt a colazione **oppure** latte fermentato a metà mattina e 1 yogurt a merenda **oppure** un frullato di frutta a merenda.

Es. Utilizzare a crudo per condire i primi piatti e le verdure o per preparare sughi (es. pesto) o creme (es. hummus di ceci)

Es. 1 cucchiaino di semi di girasole da aggiungere ai cereali da colazione o nelle insalate **oppure** 3-4 noci o 10-12 mandorle come spuntino o tritate da condire pasta o verdure **oppure** 1 cucchiaino di pinoli o semi di zucca da aggiungere allo yogurt, ecc.

Es. aglio e cipolla tritati possono essere stufati con poca acqua o brodo vegetale per preparare sughi e risotti ai quali verrà aggiunto, a fine cottura, l'olio extravergine d'oliva. Secondo i gusti, le erbe aromatiche e le spezie possono insaporire tutte le pietanze.

Es: pasta e fagioli, riso e piselli, farinata di ceci, hummus di ceci, fagioli in umido, pasta e lenticchie, pasta al pesto di fave, polpette di lenticchie, ecc. Tantissime ricette che possono sostituire 2 o più volte alla settimana pietanza a base di proteine animali. Semi nutrienti per un futuro sostenibile (FAO, 2016)

## LINEE GUIDA PER UNA CORRETTA ALIMENTAZIONE

Fra tanti messaggi, spesso contraddittori, c'è un grande bisogno di indicazioni chiare e precise che ci dicano come comportarci per seguire una sana alimentazione. Ed è proprio questa la funzione delle Linee Guida per una sana alimentazione promulgate dall'Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione. Di seguito vengono schematizzate:

**BERE MOLTO** Gli anziani devono bere molta acqua durante il giorno, in qualsiasi stagione, soprattutto se fa caldo in estate (in inverno l'ambiente può essere surriscaldato); quindi una graduale e costante assunzione di liquidi per regolare la temperatura corporea è un mezzo efficace per evitare la disidratazione. L'acqua, sia naturale che gassata, a temperatura non troppo bassa, è la bevanda d'elezione: andranno assunte piccole quantità di acqua (un bicchiere) durante tutto il corso della giornata, piuttosto che concentrarla solo ai pasti. Meglio evitare bevande gassate e zuccherate, che comunque apportano più calorie e non dissetano, infatti possono essere considerate dei veri "spuntini", e non eccedere con tè o caffè. Il consumo di bevande alcoliche va sempre circoscritto all'interno dei pasti. Bere frequentemente acqua nel corso della giornata, anche prima di avvertire lo stimolo della sete, circa 1,5/2 litri di acqua. Il latte, che oltre al suo contenuto in calcio e proteine è per la maggior parte costituito da acqua, è particolarmente indicato per questa età, anche sotto forma di yogurt, frullati e gelati.

### FRUTTA E VERDURA

Sono particolarmente indicate per il loro contenuto in acqua e sali minerali, oligoelementi, vitamine, fibre che aiuta a migliorare la funzione intestinale. Frutta e verdura non dovrebbero mai mancare in una giornata, anzi sono consigliate 5 porzioni al giorno. Per il loro volume e per l'effetto della masticazione più prolungata, frutta e verdura "saziano" più di altri alimenti e permettono quindi di non esagerare con le quantità degli altri cibi a tavola. E' utile variare la qualità dei vegetali, consumandoli preferibilmente crudi, anche in base al loro colore (rosso, arancio, verde, ecc.) per assumere le diverse vitamine.

La frutta può essere consumata anche lontano dai pasti. Il succo (se 100% di frutta e senza zuccheri aggiunti) può essere indicato a colazione o a metà pomeriggio. Gli ortaggi, sia sottoforma di contorno che di zuppe/minestre, devono essere presenti a tavola sia a pranzo che a cena. Proporre spesso alla fine di ogni pasto frutta e verdura fresca di stagione.

### CONDIMENTI

L'olio extravergine d'oliva è il condimento più "benefico" per la salute, in particolare per l'apparato cardio-circolatorio, ed è il più digeribile, a patto che venga utilizzato a crudo.

### SEGUIRE UNA ALIMENTAZIONE VARIATA

Non esiste nessun alimento che possa soddisfare, da solo, le esigenze di un'alimentazione equilibrata e completa, né vi è alcun dubbio sul fatto che un'alimentazione monotona possa portare a disturbi e a malattie da carenze e squilibri. Quindi l'unico modo per realizzare un'alimentazione ottimale consiste nel ricorrere alla combinazione di alimenti diversi, ciascuno dei quali apporta energia e specifici nutrienti.

Nutrirsi bene significa infatti non solo mangiare per soddisfare l'appetito, ma anche per far fronte adeguatamente alle esigenze plastiche, energetiche e di regolazione dell'organismo.

Solo con una alimentazione equilibrata e variata può essere soddisfatto il fabbisogno di tutti i nutrienti, può essere contenuta l'assunzione di sostanze estranee e di antinutrienti eventualmente presenti negli alimenti e possono essere evitati eccessi e squilibri che favoriscono l'insorgenza di malattie.

### ATTENZIONE ALLE PORZIONI

La quantità delle razioni alimentari, se eccessiva, può rendere più difficoltosa la digestione: il primo piatto non dovrà essere troppo abbondante (attenzione soprattutto a sughi e condimenti), il secondo piatto va variato privilegiando pesce, carni bianche, legumi, uova. I formaggi e salumi (ricchi oltre che di grassi anche di sale) dovrebbero essere consumati 2-3 volte alla settimana.

## PROPOSTE DI MENÙ

Applicando nell'alimentazione quotidiana le indicazioni della piramide, si propongono degli **esempi** di menù giornaliero, inseriti in un prospetto quadrisettimanale per rispettare il principio-cardine dell'alimentazione dell'anziano: la varietà

Per la **colazione** si può scegliere e alternare tra:

- Latte parzialmente scremato macchiato con caffè + biscotti secchi + frutta
- Yogurt intero + pane con marmellata + spremuta d'arancia
- Latte parzialmente scremato macchiato con caffè + torta margherita + frutta
- Frullato di frutta + biscotti secchi
- Yogurt alla frutta + cornflakes + thè deteinato con zucchero
- Latte parzialmente scremato + Pane con miele + frutta
- Latte parzialmente scremato + biscotti secchi + frutta

Per la **merenda** si può scegliere e alternare tra:

- Crackers con succo di frutta
- Fette biscottate con succo di frutta
- Fette biscottate con marmellata
- Pacchetto di crackers con frutto
- Gelato
- Panino con cioccolato fondente o al latte
- Yogurt con i cereali
- Latte con biscotti
- Frullato di frutta
- Spremuta d'arancia con biscotti
- Pane con il miele
- Merendina tipo pan di spagna o crostatine alla frutta/marmellata
- Fetta di torta

### 2) GRIGLIA MENU' QUADRISSETTIMANALE

PRIMA SETTIMANA							
	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
Pranzo	Piatto asciutto Piatto a base di uova Contorno-Frutta	Piatto asciutto Piatto a base di pesce Contorno-Frutta	Piatto asciutto Piatto a base di carne rossa Contorno-Frutta	Piatto in brodo con legumi Piatto a base di carne bianca Contorno-Frutta	Pizza Piatto a base di formaggio Contorno-Frutta <b>Oppure</b> Piatto in brodo Pizza Contorno-Frutta	Piatto asciutto Piatto a base di uova Contorno-Frutta	Piatto asciutto Piatto a base di carne rossa Contorno-Frutta-Dolce
Cena	Piatto in brodo con legumi Piatto con formaggio Contorno-Frutta	Piatto in brodo Piatto a base di carne bianca Contorno-Frutta	Piatto in brodo Piatto a base di pesce Contorno-Frutta	Piatto asciutto Piatto a base di formaggio Contorno-Frutta	Piatto in brodo Piatto a base di carne bianca Patate-Frutta	Piatto in brodo Piatto a base di salumi Contorno-Frutta	Piatto in brodo Piatto a base di formaggio Contorno-Frutta

**SECONDA SETTIMANA**

	<b>Lunedì</b>	<b>Martedì</b>	<b>Mercoledì</b>	<b>Giovedì</b>	<b>Venerdì</b>	<b>Sabato</b>	<b>Domenica</b>
<b>Pranzo</b>	Piatto asciutto Piatto a base di carne bianca Contorno- Frutta	Piatto asciutto Piatto a base di uova Contorno- Frutta	Piatto asciutto Piatto a base di carne rossa Contorno- Frutta	Piatto asciutto Piatto a base di pesce Contorno- Frutta	Piatto in brodo con legumi Piatto a base di carne bianca Contorno- Frutta	Piatto in brodo Pizza Contorno- Frutta <b>Oppure</b> Pizza Piatto a base di formaggio Contorno- Frutta	Piatto asciutto Piatto a base di carne rossa Contorno-Frutta- Dolce
<b>Cena</b>	Piatto in brodo Piatto a base di salumi Contorno- Frutta	Piatto in brodo con legumi Piatto a base di pesce Contorno- Frutta	Piatto in brodo Piatto a base di formaggio Contorno- Frutta	Piatto in brodo Piatto a base di uova Contorno- Frutta	Piatto in brodo Piatto a base di pesce Contorno- Frutta	Piatto in brodo Piatto a base di carne bianca Contorno- Frutta	Piatto in brodo con legumi Piatto a base di formaggio Contorno-Frutta

TERZA SETTIMANA							
	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	
<b>Pranzo</b>	Piatto asciutto Piatto a base di pesce Contorno-Frutta	Piatto asciutto Piatto a base di carne rossa Contorno-Frutta	Piatto asciutto Piatto a base di uova Contorno-Frutta	Piatto asciutto Piatto a base di carne bianca Contorno-Frutta	Piatto in brodo con legumi Piatto a base di formaggio Contorno-Frutta	Piatto asciutto Piatto a base di carne rossa Contorno-Frutta	Piatto asciutto Piatto a base di pesce Contorno-Frutta Dolce
<b>Cena</b>	Piatto in brodo Piatto a base di carne bianca Contorno-Frutta	Piatto in brodo con legumi Piatto a base di formaggio Contorno-Frutta	Piatto asciutto Piatto a base di carne bianca Contorno-Frutta	Piatto in brodo Piatto a base di uova Contorno-Frutta	Piatto in brodo Piatto a base di pesce Contorno-Frutta	Piatto in brodo Piatto a base di salumi Contorno-Frutta	Piatto in brodo Pizza Contorno-Frutta <b>Oppure</b> Pizza Piatto a base di formaggio Contorno-Frutta
QUARTA SETTIMANA							
	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
<b>Pranzo</b>	Piatto asciutto Piatto a base di pesce Contorno-Frutta	Piatto asciutto Piatto a base di carne rossa Contorno-Frutta	Piatto in brodo Piatto a base di uova Contorno-Frutta	Piatto in brodo Pizza Contorno-Frutta Oppure Pizza Piatto a base di formaggio Contorno-Frutta	Piatto asciutto Piatto a base di carne bianca Contorno-Frutta	Piatto in asciutto Piatto a base di carne bianca Contorno-Frutta	Piatto asciutto Piatto a base di carne rossa Contorno-Frutta Dolce
<b>cena</b>	Piatto in brodo Piatto a base di formaggio Contorno-Frutta	Piatto in brodo Piatto a base di pesce Contorno-Frutta	Piatto asciutto Piatto a base di carne bianca Contorno-Frutta	Piatto in brodo Piatto a base di salumi Contorno-Frutta	Piatto in brodo con legumi Piatto a base di uova Contorno-Frutta	Piatto in brodo Piatto a base di formaggio Contorno-Frutta	Piatto in brodo Piatto a base di pesce Contorno-Frutta
<b>Nota:</b> Per piatti asciutti si intendono risotti e pasta asciutta con sughi di verdure o carne Per piatti in brodo s'intende con brodo di carne o di verdure o dado scelto tra prodotti senza glutammato e grassi, altrimenti con grassi vegetali non idrogenati (preferibilmente olio extravergine d'oliva o olio monoseme)							

## NORME GENERALI PER L'APPLICAZIONE DEI MENÙ

- Ogni pasto comprende una porzione di pane non addizionato di grassi (strutto, oli vegetali, burro) e acqua potabile o minerale.



- E' consigliabile per i primi, utilizzare anche pasta integrale, riso integrale o parboiled, farro, orzo, miglio, avena, couscous, ecc.

- Per carne bianca si intende pollo, tacchino e coniglio; per carne rossa lonza/arista e vitellone/manzo. Si consiglia di acquistare carne fresca e/o surgelata, e/o sottovuoto e/o congelata, priva di additivi e grassi aggiunti presenti invece nei prodotti precucinati. Sono da limitare affettati e salumi: alimenti ricchi di additivi quali, glutammato, nitriti e nitrati, ingredienti il cui consumo, deve essere moderato.

- I formaggi possono essere sia freschi che stagionati. Da escludere tutta la categoria dei formaggi fusi (formaggini, sottilette, ecc.).

- È consigliabile incentivare il consumo di pesce. La scelta del pesce deve essere tra: merluzzo, nasello, sogliola, platessa, pesce spada, halibut, ventresca,...tutti senza lisce. Da escludere il pesce preimpanato e/ prefritto (bastoncini, crocchette, ecc.)

- Il contorno può essere consumato anche all'inizio del pasto; scegliere tra verdure fresche e/o surgelate, alternando i tipi durante la settimana e rispettando il più possibile la stagionalità. Da evitare la verdura in scatola. Il consumo delle patate deve essere limitato poiché i carboidrati complessi di cui sono costituite sono già presenti nei primi piatti, nel pane e nella pizza; pertanto vanno proposte, come contorno, dopo un primo in brodo. Si consiglia di utilizzare patate fresche e/o surgelate facendo attenzione ad evitare grassi aggiunti che possono talvolta essere presenti nelle confezioni surgelate.

- I legumi possono sostituire un secondo piatto a base di carne o pesce per il loro quantitativo di proteine, oppure costituire insieme ai cereali un piatto unico (pasta e fagioli, riso e lenticchie, crema di piselli con crostini, ecc.)

- E' consigliabile consumare frutta fresca di stagione, evitando quella in scatola

- Limitare l'utilizzo del sale (preferendo quello arricchito in iodio), non usare i preparati per brodo/dadi ricchi di grassi vegetali idrogenati e di glutammato monosodico e incentivare l'uso di spezie ed erbe aromatiche.

- Preferire sempre come condimento l'olio extravergine d'oliva a crudo.



## 4) METODI DI COTTURA

- ☞ Tutti i cibi vanno cucinati senza condimento, che va aggiunto crudo a fine cottura, usando solo olio extravergine d'oliva.
- ☞ Non utilizzare margarina, olio di semi o di semi vari, burro e panna.
- ☞ Vanno impiegate preferibilmente pentole a fondo termico antiaderente che impediscono ai cibi di attaccarsi anche evitando l'uso di grassi.
- ☞ Fare uso, se gradito, di erbe, spezie e aromi per migliorare il sapore degli alimenti senza ricorrere all'uso di grassi, soffritti e sale: alloro, aglio, basilico, cannella, capperi, cerfoglio, chiodi di garofano, dragoncello, ginepro, erba cipollina, maggiorana, noce moscata, origano, pepe, peperoncino rosso, prezzemolo, rosmarino, salvia, semi di finocchio, timo, zafferano, etc.
- ☞ È necessario ridurre al minimo l'uso del sale e del dado.

### **PRIMI PIATTI**

#### **SUGO**

Far appassire la cipolla e a piacere l'aglio in una pentola antiaderente senza condimento (o con acqua e aromi), aggiungere i pomodori o la passata o i pelati ed eventualmente verdure, e/o carne, e/o legumi, e/o tonno. Far cuocere aggiungendo aromi e se necessario acqua.

#### **RAGU'**

In una pentola antiaderente far appassire la cipolla in acqua o brodo vegetale; aggiungere quindi alloro, carne trita magra, pomodori pelati e fare cuocere aggiungendo eventualmente acqua.

A fuoco spento aggiungere olio extravergine d'oliva.

#### **PESTO**

Frullare basilico, grana e pinoli (se gradito l'aglio) aggiungere olio extravergine d'oliva, mescolare e condire la pasta.

#### **RISOTTO**

Far appassire la cipolla e a piacere l'aglio in una pentola antiaderente senza condimento (o con acqua e aromi), aggiungere eventuali verdure e successivamente il riso. Far cuocere unendo vino a piacere, aromi, acqua o brodo a sufficienza.

#### **MINISTRONE/PASSATO DI VERDURA**

Mettere in acqua poco salata le verdure fresche o surgelate e far cuocere. Quando cotte, passare le verdure, aggiungere pasta/riso e a fine cottura olio extravergine d'oliva crudo.

## **SECONDI PIATTI**

### **CARNE**

D'ogni tipo purché magra, il grasso va tolto prima della cottura.

Scaloppine: la carne tagliata in fette e infarinata va messa nella pentola antiaderente evitando di forarla con la forchetta prima o durante la cottura. Salare poco, aromatizzare, spruzzare succo di limone o vino e far cuocere.

Arrosto: il pezzo di carne può essere cotto in forno o a fuoco libero. Rosolare la carne senza condimenti da ogni sua parte e aggiungere aromi. Durante la cottura, per ammorbidirla, bagnarla con il suo sugo e/o aggiungere qualche cucchiaino d'acqua, evitando di forarla con la forchetta.

Lesso: mettere la carne a cuocere in acqua salata in ebollizione, aromatizzata a piacimento con verdure.

Umido: far appassire la cipolla (affettata finemente) con poca acqua, aggiungere i pomodori spezzettati o il passato di pomodoro e far cuocere aggiungendo acqua. Unire la carne, aggiungere successivamente le verdure tagliate a pezzetti ed eventualmente i legumi. Si possono unire aromi.

### **PESCE**

Il pesce può essere cotto in forno o a fuoco libero in pentola antiaderente. Eventualmente aggiungere verdura a piacere.

Al forno o a fuoco libero: nel caso di preparazioni già pronte (bastoncini) mettere in forno come tali senza condimenti e spruzzare con succo di limone. Nel caso di altro pesce non pronto (sogliola, platessa, halibut, ecc.) passare in pan grattato o farina, mettere in forno o su fuoco libero senza condimenti, spruzzare con succo di limone o vino ed aggiungere aromi vari.

In polpette o polpettone: amalgamare pesce, patate lesse, aromi vari ed uova. Passare in farina o pangrattato, cucinare in forno o a fuoco libero, senza condimenti, irrorando con succo di limone o vino ed aggiungendo aromi vari.

In insalata: lessare il pesce e le patate e/o altre verdure, unire e condire con olio extravergine d'oliva, limone o aceto e aromi.

### **UOVA**

Frittata/sformato: preparare un composto con uova, con o senza verdure cotte o crude spezzettate, formaggio grana, poco sale ed aromi. Far scaldare la pentola antiaderente e versarvi il composto senza condimento, oppure mettere il composto in una teglia, sempre senza condimento e mettere in forno.

Uova strapazzate: far appassire la cipolla (affettata finemente) con poca acqua, aggiungere i pomodori spezzettati o il passato di pomodoro e far cuocere aggiungendo acqua ed eventualmente verdure. Unire da ultimo le uova e mescolare. Si possono aggiungere aromi.

## **CONTORNI**

### **VERDURA**

In insalata: condire le verdure con olio extravergine d'oliva, poco sale, limone o aceto.

Lessata: cuocere le verdure in poca acqua salata già in ebollizione; le verdure surgelate cuocerle senza scongelarle.

Al forno: mettere le verdure in una pirofila antiaderente senza condimento, aggiungere aromi a piacere ed olio extravergine d'oliva crudo a fine cottura.

A fuoco libero: stufare le verdure in poca acqua, unire aromi a piacere ed olio extravergine d'oliva crudo a fine cottura.