salute e solidarietà

FRANCESCO DI GIOSAFFATTE
DIETISTA E COUNSELOR NUTRIZIONALE

SANO PER IL MONDO

Mangiare bene, stare insieme, vivere meglio

LABORATORIO DI CUCINA DIDATTICA PER IL BENESSERE NELLA TERZA ETÀ

Casa della Comunità di Forlimpopoli – 9 giugno 2026

Mangiare bene, stare insieme, vivere meglio

Questo incontro rappresenta il momento conclusivo di un percorso di educazione alimentare realizzato nei quartieri di Forlì e rivolto alla popolazione anziana.

Attraverso incontri dedicati alla dieta mediterranea, alla prevenzione delle patologie croniche e alla promozione di sani stili di vita, abbiamo approfondito il ruolo dell'alimentazione, del movimento e della socialità nella costruzione del benessere.

Oggi passiamo **dalla teoria alla pratica**, preparando insieme alcune **ricette semplici, gustose e sostenibili**, ispirate ai principi della dieta mediterranea.

GLI OBIETTIVI

- Promuovere la salute attraverso l'alimentazione
- Favorire autonomia e qualità della vita
- Valorizzare la dieta mediterranea
- Contrastare isolamento e solitudine
- Rafforzare momenti di convivialità e socializzazione
- Diffondere ricette semplici, economiche e sostenibili

DA DOVE NASCE QUESTO PROGETTO?

"Sano per il mondo" è un progetto nato dalla collaborazione tra Azienda USL della Romagna ed Enti del Terzo Settore per promuovere la salute attraverso la cucina, l'educazione alimentare e la partecipazione attiva della comunità.

Per il gruppo degli anziani il progetto ha previsto incontri dedicati alla corretta alimentazione nella terza età e un laboratorio pratico di cucina finalizzato a trasformare le conoscenze acquisite in comportamenti concreti.

IL MENÙ DEL LABORATORIO

- **Pasta al forno** con ragù di lenticchie
- **Alici impanate** con pane profumato e semi oleosi tostati
- **Spinaci in padella**

Lo chef Cristian Biscaglia propone...

PASTA AL FORNO CON RAGÙ DI LENTICCHIE

INGREDIENTI PER 4 PERSONE:

- Pasta di semola 320 g
- Lenticchie rosse decorticate 200 g
- Passata di pomodoro 320 g
- Olio EVO 20 g
- Latte parzialmente scremato 500 ml
- Farina 200 g
- Prezzemolo q.b.
- Basilico q.b.
- Sale q.b.

PREPARAZIONE

Sciacquare le lenticchie e cuocerle in acqua fino a renderle morbide. Preparare un ragù facendo insaporire le lenticchie con la passata di pomodoro e l'olio extravergine di oliva. Cuocere la pasta al dente. Preparare una besciamella leggera con latte e farina. Unire pasta, ragù e besciamella, trasferire in una teglia e completare la cottura in forno fino a ottenere una leggera gratinatura superficiale.

IL COMMENTO DEL DIETISTA

Le lenticchie rappresentano un'ottima fonte di proteine vegetali e fibre. Insieme alla pasta consentono di ottenere un piatto completo, saziante e ricco di nutrienti. È una proposta che valorizza i legumi, protagonisti della tradizione mediterranea, contribuendo al controllo della glicemia e della salute cardiovascolare.

ALICI IMPANATE CON PANE PROFUMATO E SEMI OLEOSI TOSTATI

INGREDIENTI PER 4 PERSONE:

- Alici fresche 600 g
- Pane raffermo 80 g
- Farina 40 g
- Semi oleosi misti 40 g
- Olio EVO 20 g

PREPARAZIONE

Pulire le alici eliminando testa e lisca centrale. Tritare il pane e mescolarlo ai semi oleosi precedentemente tostati. Passare leggermente le alici nella farina e successivamente nell'impanatura. Disporle su una teglia rivestita con carta forno, condire con olio extravergine di oliva e cuocere fino a doratura.

IL COMMENTO DEL DIETISTA

Il pesce azzurro è una delle migliori fonti alimentari di acidi grassi omega-3. I semi oleosi apportano grassi insaturi, minerali e fibre. Una preparazione semplice che valorizza ingredienti economici e tradizionali, particolarmente utili per la salute cardiovascolare.

SPINACI IN PADELLA

INGREDIENTI PER 4 PERSONE:

- Spinaci freschi 800 g
- Olio EVO 20 g
- Limone q.b.
- Sale iodato q.b.

PREPARAZIONE

Lavare accuratamente gli spinaci. Cuocerli brevemente in padella fino ad ammorbidirli. Condire a fine cottura con olio extravergine di oliva e una moderata quantità di sale iodato oppure, in alternativa, utilizzare a piacimento odori, spezie ed erbe aromatiche per insaporire la preparazione.

IL COMMENTO DEL DIETISTA

Le verdure non dovrebbero mai mancare nel pasto quotidiano. Gli spinaci apportano fibre, folati, vitamina K e numerosi composti protettivi. Associati ai legumi e al pesce contribuiscono a costruire un pasto equilibrato secondo i principi della dieta mediterranea. Questa ricetta rappresenta inoltre un'occasione per riscoprire i sapori essenziali degli alimenti, imparando gradualmente a moderare l'aggiunta di sale e valorizzando invece il profumo e il gusto di odori, spezie ed erbe aromatiche. Un'abitudine semplice che può contribuire a ridurre l'apporto di sodio e, allo stesso tempo, rendere i piatti più vari, colorati e piacevoli, in piena sintonia con lo stile di vita mediterraneo.

UN CONSIGLIO PRATICO

Prezzemolo, basilico, rosmarino, salvia, timo, origano, maggiorana, erba cipollina, pepe, curcuma e paprika possono aiutare a ridurre progressivamente l'uso del sale senza rinunciare al gusto. Il cambiamento richiede qualche settimana, ma il palato è capace di adattarsi e riscoprire aromi che spesso il sale tende a coprire.

"La salute si costruisce ogni giorno: attorno a una tavola, attraverso le relazioni, il movimento e il piacere di condividere il cibo.