



LE RICETTE DI NATALE

*a cura dell'Osteopata Sonia Baudacci
e della Nutrizionista Sofia Peparini*



**FRANTOIO
MORO**
dal 1954

in collaborazione con:



FRANTOIO MORO

dal 1954



La storia dell' azienda è lunga oltre un secolo, ma solo nel 1954, il Signor Alfredo Petacco, trasportato dalla sua innata passione per i prodotti sani e genuini della "terra", decide di sfruttare appieno il potenziale agricolo delle colline Fosdinovesi e di dedicarsi quindi all'attività di Frantoiano: nasce così, il Frantoio Moro.

Oggi i nipoti, Monica e Adriano, con la stessa passione del nonno e con l'acquisizione delle nuove tecniche produttive, continuano a credere nell'economia locale e nello sviluppo di un Olio completamente Certificato del nostro Territorio, un Olio extra vergine d'oliva Toscano IGP-Colline della Lunigiana, un olio intenso e ricco di sentori freschi e verdi. Inoltre hanno deciso di non abbandonare l'altra Attività Storica della famiglia, la MACINAZIONE A PIETRA, antico sistema di macinazione dei cereali che dona alla farina la fragranza e la genuinità non riscontrabili nelle produzioni industriali; attualmente si produce farine di altissima qualità certificate 100% Italiane e Toscane adatte per gli usi quotidiani. Continuiamo l'antico mestiere seguendo gli insegnamenti preziosi di nonno Alfredo: " il rispetto per il consumatore e l'amore per il proprio lavoro".



Studio
di Osteopatia e Psicomotricità
SONIA BAUDACCI



Chi l'ha detto che l'Osteopatia si occupa solo di ossa e muscoli?

L'Osteopatia è una medicina riconosciuta dal 2017; essa attraverso il contatto manuale è in grado di compiere diagnosi e di procedere per il trattamento, seguendo i cinque Modelli che coincidono con le funzioni fisiologiche del corpo umano: Biomeccanico, Neurologico, Metabolico Energetico, Circolatorio-Respiratorio e Biopsico-sociale; ricerca la causa del sintomo, il quale spesso non coincide con l'origine della disfunzione, la fonte del dolore infatti potrebbe trovarsi in distretti corporei lontani rispetto a quelli delle aree anatomiche dove si manifesta.

Per l'Osteopatia, partendo da una visione in cui tutti i sistemi comunicano reciprocamente e scambievolmente attraverso il movimento, la pelle e l'apparato muscolo scheletrico costituiscono la

prima via di informazione, di diffusione e sostegno della fisiologia di tutto il Corpo.

Tutto ciò permette all'Osteopata di riconoscere e focalizzare quali potrebbero essere le cause di perdita di mobilità, potenziale causa, appunto di stati di alterazioni di altri sistemi, e percorrere le tracce del sintomo, e poter di conseguenza stabilire il trattamento più adeguato per la persona.

È necessario avere una visione d'insieme di tutto l'Essere non solo di come si muove e si comporta il suo fisico, il suo stato psico affettivo relazionale, l'ambiente che lo circonda e anche di come si nutre, può accadere infatti che un alimento possa bloccare una funzione di un organo o di un distretto muscolo scheletrico.

Per questo è importante una conoscenza della Scienza Nutrizionale e una stretta collaborazione con Professionisti Specializzati del settore.

MINESTRE

MINISTRA DI LENTICCHIE E COUSCOUS ALL'ARANCIA



Cosa dice la nutrizionista

Una minestra semplice e ricca di principi nutritivi, una porzione fornisce più del 40% del fabbisogno giornaliero di ferro e fosforo e il 34 % di potassio. Le vitamine B1 e B6 coprono circa la metà del fabbisogno, ottima l'assunzione dei folati e vitamina C la cui dose giornaliera è soddisfatta da una sola porzione di questa minestra.

Preparazione facile in 20 minuti e 25 minuti di cottura.

Insaporire una padella con poco olio extravergine di oliva, nel trito di cipolla, le lenticchie precedentemente lavate.

Aggiungere 1,5 litri di acqua bollente, salate e lasciate sul fuoco fino a quando le lenticchie risulteranno cotte.

Aggiungete il succo delle arance e la scorza grattugiata di una arancia.

Unite il cous cous, spegnete il fuoco e lasciate coperto per consentire la cottura.

• Servire ben caldo.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 400gr Lenticchie piccole
 - 1 bicchiere abbondante di cous cous
 - 2 arance rosse
 - 1 cipolla
 - 1,5 litri di acqua
 - 3 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
- Sale q.b



L'osteopata la consiglia perchè

Ottimo piatto per la salute delle ossa per il suo alto contenuto di potassio. I sali di potassio contribuiscono a mantenere la struttura ossea e la funzione muscolare, oltre ad attivare l'osteocalcina, un ormone che regola la produzione di calcio, importante per la mineralizzazione ossea e sui processi e capacità cognitive, tra cui la memoria e lo sviluppo cerebrale in utero.

MINESTRE



Cosa dice la nutrizionista

Una ricetta invitante che incentiva il consumo di legumi ed è una buona fonte di proteine vegetali (10,5 gr per porzione), fibra (6,8 gr per porzione), vitamine e ferro (18 gr per porzione). Il consiglio nell'uso di ceci secchi, mettere in acqua di cottura alcune foglie di alloro, come i semi di finocchio hanno proprietà carminative, ovvero riducono gonfiore addominale che talvolta può insorgere consumando i legumi.

CECI CROCCANTI
SPEZIATI



INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 250 gr di ceci lessati
 - 1 cucchiaio di olio di oliva
 - Scorza di limone
 - 1 cucchiaino di pepe di cayenna
 - 1 cucchiaino di curcuma
 - 1 cucchiaino di semi di finocchio
- Sale marino q.b



L'osteopata la consiglia perchè

Il buon contenuto di ferro di questa ricetta, oltre a supportare chi soffre di anemia da ferro, può sostenere chi ha fragilità ossea, soprattutto nelle donne e dopo la menopausa. Ma è importante anche per la crescita e lo sviluppo delle ossa, quindi adatta anche per i vostri bambini. Attenzione a chi soffre di emocromatosi articolare.

LE ZUPPE

ZUPPA DI LEGUMI MISTI E ORTICHE



Cosa dice la nutrionista

Un piatto apparentemente semplice ma in realtà ricco di principi nutritivi; l'ortica contiene una quantità significativa di minerali (tra cui calcio e ferro) e di vitamine (in particolare la vitamina A e C) pensate che un piatto di zuppa soddisfa l'intero apporto giornaliero di quest'ultima!) in associazione ai legumi una porzione offre il 75 % del fabbisogno giornaliero di calcio, più del 50% del ferro e della fibra oltre a una discreta componente proteica.

Lavare accuratamente le ortiche. Pulire lo spicchio d'aglio e farlo rosolare in una casseruola con 4 cucchiaini di olio, quindi eliminare l'aglio. Unire le ortiche e lasciarle cuocere per un paio di minuti. Versare mezzo litro d'acqua, unire i legumi, insaporire con sale e peperoncino e far bollire per circa 30 minuti. Servire con abbondante grana grattugiato e un filo d'olio extravergine di oliva crudo.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 400 gr di ortiche
- 250 gr di legumi misti a scelta,
- 30 gr di gr di grana grattugiato,
- 1 spicchio d'aglio,
- olio extravergine d'oliva,
- peperoncino, sale.

L'osteopata la consiglia perchè

L'ortica è una pianta con il maggior numero di proprietà medicinali; ricca di acido folico e ferro che stimolano la produzione di globuli rossi è quindi utile in caso di anemia ma anche per cistite, diarrea ed artrite per la sua azione antinfiammatoria.



MALTAGLIATI

MALTAGLIATI DI FARINA DI CASTAGNE



Cosa dice la nutrizionista

Un piatto dai sapori autunnali e molto gustoso offrendo anche un alto apporto di calcio, Vit. A e Vit. B12. Tuttavia è basso l'apporto delle altre vitamine e dei Sali minerali, tra cui il ferro. Il consiglio è quello di completare il pasto con un piatto di verdure di stagione oppure un'insalata di funghi, che in aggiunta ai Sali minerali e alle vitamine delle verdure sono ricchi anche di vitamina D.

Unire i due tipi di farina sulla spianatoia, aggiungere il sale, l'uovo sbattuto intero, 1/2 dl di acqua e lavorare l'impasto finché non diventa bene liscio.

- Raccoglierlo in forma di palla e avvolgerlo con la pellicola alimentare per lasciarlo riposare circa 2 ore. Tirare la pasta in uno spessore di circa 2 mm e ricavare delle strisce di 6 per 2 cm. Cuocere in abbondante acqua salata, scolarla e versarla in una padella antiaderente aggiungendo i due tipi di formaggio. Fare un soffritto con burro e cipolla ed aggiungerlo alla pasta con quattro pizzichi di camomilla. Amalgamate bene e servite subito ben caldo.



INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 200 gr di farina bianca tipo 00,
- 100 gr di farina di castagne,
- 1 uovo, acqua e sale q.b.,
- 150 gr di formaggio semi-stagionato di capra o pecora a scelta,
- 50 gr di grana grattugiato, una noce di burro,
- 20 gr di cipolla tritata,
- fiori di camomilla essiccati.



L'osteopata la consiglia perchè

Un piatto importante per rinforzare il sistema immunitario e mantenere un corpo sano e forte, proprio nel cambio di stagione. La castagna è un alimento indicato nelle affezioni epatobiliari, nelle affezioni della struttura ossea, nelle alterazioni nervose e muscolo tendinee ed anche in quelle del sistema cellulare del sangue, dato l'elevato tenore di Sali alcalini.

MINESTRE

PAPPA PER I BIMBI E NON SOLO DI ZUCCA, PATATE E AVENA



Cosa dice la nutrizionista

Ottimo piatto per grandi e piccini: sano e con molta fibra, Sali minerali e vitamine, in particolare la VIT. A di cui la zucca è ricca, una sola porzione di pappa ne soddisfa l'apporto giornaliero. Il consiglio: un secondo piatto a base di pesce completerebbe il pasto con omega 3 e vitamina D.

Tagliare a dadini le patate, la carota e la zucca. Poi mettere le verdure in una pentola e coprite con poca acqua salata. Cuocere a fuoco lento finché non diventano morbide. Scolare e raffreddare per qualche minuto poi mettere tutto in un frullatore con il latte d'avena e i fiocchi d'avena, aggiungere un pizzico di sale. Frullare per qualche minuto fino ad avere un composto vellutato e cremoso.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 200 gr di polpa di zucca
- 200 gr di patate dolci
- 1 carota media
- 50 ml di latte d avena
- 100 g di fiocchi di avena
- 1 pizzico di sale

L'osteopata la consiglia perchè

L'apporto di Vit. A favorisce un grande sostegno agli occhi che li aiuta a migliorare la visione, allo sviluppo delle ossa e ai denti contribuendo alla formazione della dentina. Inoltre la Vit. A svolge un ruolo essenziale nel garantire la corretta crescita muscolare nei bambini e negli adolescenti, allontanando le possibilità di sviluppare la distrofia muscolare.



LE TORTE

TORTA DI GRANO SARACENO E MIRTILLI ESSICATI



Cosa dice la nutrizionista

I mirtilli essiccati conferiscono un po' di dolcezza consentendo di ridurre i grammi di zucchero, che per un dolce non sono molti! Apprezzabile l'utilizzo della farina saracena con valori nutrizionali maggiori rispetto alla farina "00" o raffinata.

Mettere in ammollo in poca acqua calda i mirtilli essiccati per farli rinvenire. In una ciotola monta le uova con l'olio; aggiungere le farine setacciate, lo zucchero e il lievito e continua a mescolare dal basso verso l'alto. Scola i mirtilli e uniscili al composto con cioccolato, amalgamare il tutto. Travasare l'impasto in una teglia (o in stampini da muffin); cuocere in forno già caldo a 180° per circa 20 minuti.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 150 gr di farina di grano saraceno,
- 100 di farina 00,
- 100 gr di mirtilli essiccati,
- 80 gr di zucchero di canna,
- 2 uova,
- 30 gr di gocce di cioccolato fondente,
- 1/2 bicchiere di olio di oliva o di mais ,
- 1 bustina di lievito per dolci.

L'osteopata la consiglia perchè

Il grano saraceno è un alimento molto rimineralizzante, tonico e galattagogo, consigliato nelle astenie in generale. Un alimento ricco di Vit. C2 alcalinante ed antiemorragica nella struttura cellulare del sangue, rafforzando il tessuto vascolare; consigliato anche come antiapoptetico.

MINESTRE

SGRANOCCHI DI MIGLIO



Cosa dice la nutrizionista

Il miglio è un ottimo cereale integrale, unito alle mandorle, corrisponde esattamente alla porzione giornaliera di frutta secca raccomandata. L'alto valore energetico, li rende uno spuntino energetico, con un buon apporto di fibre (5 gr. circa per porzione), di Sali minerali, tra cui il magnesio, il calcio e il fosforo. Ottima merenda per i vostri bambini o da portare al lavoro.

Miscelare in una terrina la farina con le mandorle, il sale, la curcuma e l'olio. Fare una fontana al centro e versare piano l'acqua impastando a mano fino a ottenere una palla scelta. Con il mattarello stendere la pasta dello spessore di circa 1/2 cm.



INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 300 gr di farina di miglio,
- 150 gr di mandorle tritate,
- 140 gr di acqua tiepida,
- 1 cucchiaino d olio di oliva,
- 3 pizzichi di sale, un pizzico di curcuma (a scelta)



L'osteopata la consiglia perchè

Il miglio si caratterizza come alimento energetico nutriente in special modo nei periodi freddi; è un ottimo diuretico, digestivo, antianemico, consigliato anche nelle carenze della gravidanza grazie al suo apporto di Calcio, Fosforo, Potassio e Magnesio.

DOLCETTI

FROLLINI DI QUINOA ALL'ARANCIA



Cosa dice la nutrizionista

Questi frollini possono essere parte di una colazione o una merenda sana: una porzione (4 biscotti) apportano circa 300 calorie e non avendo utilizzato il burro, il profilo degli acidi grassi è insaturo. È alta la concentrazione degli omega 6, acidi grassi essenziali, di cui la quinoa è ricca. Discreto è il contenuto di fibra, magnesio e fosforo.

Cuocere la quinoa in acqua bollente, scolare e tenere da parte. In una terrina miscela la farina setacciata con lo zucchero, unire poi la quinoa cotta prima. Versare l'olio e l'impasto energicamente con le mani. Aggiungere il succo e la scorza grattugiata dell'arancia, il miele e mescolare nuovamente il tutto. Infine stendere l'impasto e creare i biscotti dandogli la forma che si preferisce. Adagiare su una teglia rivestita con carta oleata e cuocere in forno a 170°C per circa 20 minuti.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 50 gr di farina,
- 75 gr di quinoa,
- 50 ml di olio d'oliva,
- 1 arancia,
- 35 gr di zucchero di canna, miele

L'osteopata la consiglia perché

La quinoa è un alimento dalle numerose proprietà e priva di glutine, a differenza dei cereali, apporta tutti e 9 gli aminoacidi essenziali e contiene Vit. C, B2 ed E in quantità tali da darle buone proprietà antiossidanti e antinfiammatorie grazie ai flavonoidi che aiutano contro l'artrite, e ancora, la quinoa, grazie alla sua presenza di quercitina, combatte l'invecchiamento e quelle patologie che sono provocate o facilitate da uno stress ossidativo come il diabete, allergie, aterosclerosi, morbo di Alzheimer.



LE TEGOLINE

TEGOLINE DI MAIS



Cosa dice la nutrizionista

La farina di mais è la protagonista della ricetta e costituisce l'alto apporto di carboidrati delle tegoline, che sono però scarse in vitamine e Sali minerali. Una porzione apporta circa 260 Kcalorie. Il consiglio: abbinando alle tegoline della frutta secca (ricche di vitamine e Sali minerali) e spalmandovi sopra della crema di mandorle, pistacchi o nocciole, si aggiunge un buon equilibrio nutrizionale, potrebbe così soddisfare coloro che desiderano iniziare la giornata con una colazione salata..

Preriscaldare il forno a 180°. Versare in una terrina la farina di mais ed unire gradatamente acqua naturale mescolando con una frusta fino ad ottenere una pastella piuttosto fluida. Aggiungere poco sale e due cucchiaini d'olio mescolando ancora per alcuni secondi.

Scaldare a fuoco vivace una padella antiaderente e versarvi il composto di acqua e farina a piccole cucchiaiate distanziate. Lasciate rapprendere e voltare delicatamente con una spatola di silicone per non romperle.

Quando sono cotte e dorate da ambo i lati prelevarle e disporle



INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 200 gr di farina di mais,
- acqua,
- sale,
- olio extravergine d'oliva

sulla placca coperta di carta da forno. Continuare nella cottura fino ad esaurimento della pastella. Passare la placca nel forno caldo per 5/8 minuti per renderle ben croccanti.



L'osteopata la consiglia perchè

il Mais è un alimento nutrizionale ed energetico; le sue fibre solubili agiscono come prebiotico e dunque aiutano l'organismo a utilizzare meglio il calcio, molto importante per rinforzare le ossa e prevenire malattie come l'osteoporosi. Ricerche dimostrerebbero che l'assorbimento di calcio aumenta del 12% sia con 10 che con 20 grammi di fibre al giorno, permettendo di costruire il 2 % in più di tessuto osseo nell'arco di un anno.

INGREDIENTI X4 P.

- 1 uovo,
- 2 cucchiaini di farina di riso,
- 100 ml di acqua,
- un pizzico di sale

CREPES DI RISO

Cosa dice la nutrizionista

Le crepes apportano un po' di proteine, date prevalentemente dall'uovo e principalmente carboidrati dati dalla farina di riso o di grano saraceno. La carenza di grassi è compensata dalla crema di mandorle, nocciole e pistacchi, che ne è ricca. Tuttavia sono acidi grassi "buoni" perché insaturi, inoltre la frutta secca, protagonista di queste creme, è un concentrato di micronutrienti: la vitamina E con attività antiossidante, il calcio nelle mandorle, il magnesio, il manganese e il ferro nei pistacchi.

Mescolare la farina con metà acqua, aggiungere l'uovo, versare l'acqua rimasta, infine mescolare bene l'impasto e aggiungere il sale a piacere. Utilizzare un padellino antiaderente del diametro di 16/18 cm, scaldarlo su fuoco medio, quando è ben caldo versare con un mestolino di composto nel centro e stenderlo facendo roteare la padella o con l'aiuto di un cucchiaino. Coprire con un coperchio e cuocere per 2/3 minuti. Quando il bordo della crepe comincia ad essere dorato e si stacca dal padellino, girarla e cuocere ancora mezzo minuto. Continuare così fino a fine impasto.

Terminate spalmando le nostre crepes di mandorla, noccia e pistacchio a vostro gusto e servite

Mescolare la farina con metà acqua, aggiungere l'uovo, versare l'acqua rimasta, infine mescolare bene l'impasto e aggiungere il sale a piacere. Utilizzare un padellino antiaderente del diametro di 16/18 cm, scaldarlo su fuoco medio, quando è ben caldo versare con un mestolino di composto nel centro e stenderlo facendo roteare la padella o con l'aiuto di un cucchiaio. Coprire con un coperchio e cuocere per 2/3 minuti. Quando il bordo della crepe comincia ad essere dorato e si stacca dal padellino, girarla e cuocere ancora mezzo minuto. Continuare così fino a fine impasto.

Terminate spalmando le nostre creme di mandorla, nocciola e pistacchio a vostro gusto e servite

CREPES DI GRANO SARACENO

INGREDIENTI X4 P.

- 1 uovo,
- 2 cucchiaini di farina di grano saraceno,
- 120 ml di acqua,
- un pizzico di sale

L'osteopata la consiglia perché

Sia il riso che il grano saraceno sono cereali ad alto valore nutrizionale ed energetico, tonici riequilibratori di tutte le funzioni biofisologiche, in particolare il riso. L'uovo è, in quantità giusta, uno degli alimenti più completi, il tuorlo è ricco di acidi grassi insaturi che contrastano il potere aterogeno del colesterolo; ricco di Sali minerali, di vitamine liposolubili del gruppo B, carotenoidi, ma soprattutto contiene un'alta concentrazione di Vit. D, utile al benessere delle ossa. Nell'albume non sono presenti grassi. Ottimo per la massa muscolare.

*Auguri di buone
feste e felice
anno nuovo*

da tutto lo staff del CISP:



SONIA BAUDACCI

Studio di Osteopatia e Psicomotricità
Via Muccini,18 Sarzana - La Spezia
Mobile: +39 339 4006247



**FRANTOIO
MORO**
dal 1954

Via Caniparola, 26, 54035
Caniparola di Fosdinovo (MASSA)
Telefono: 0187 673184



NUTRIZIONISTA:

Sofia Peparini - Cell. 333 1566440

OSTEOPATA:

Terapeuta della Psicomotricità:
Sonia Baudacci - Cell. 339 4006247

PSICOLOGA PSICOTERAPEUTA:

Federica Manucci - Cell. 347 1882019

LOGOPEDISTA:

Francesca Briganti - Cell. 340 4660039

LAUREATA IN PSICOLOGIA:

Sara Destri - Cell. 348 2129079

OPERATORE IN MEDICINA CINESE:

Franco Botallo - Cell. 320 0285312

TERAPISTA DELLA NEUROPSICOMOTRICITÀ,
specializzata in Training Visivo:

Lucia Tonnelli - Cell. 328 8994195

FISIOTERAPISTA:

Cristiano Moretti - Cell. 328 4693029

MUSICOTERAPEUTA E MUSICISTA:

Giuditta Gasparini - Cell. 328 2774838

