

Arianna Rossoni

Rossella Benetollo



*alimentazione in equilibrio*

*manuale di nutrizione  
e ricette sane per lo sportivo*

**IDEA MONTAGNA**  
EDITORIA E ALPINISMO



Arianna Rossoni  
testo alimentazione

Rossella Benetollo  
ricette & foto

# alimentazione in equilibrio

manuale di nutrizione  
e ricette sane per lo sportivo

IDEA MONTAGNA  
EDITORIA E ALPINISMO

## Siamo quello che mangiamo

Sembra evidente, ma è meglio soffermarsi un minuto a riflettere su questo principio perché, è proprio il caso di dirlo, ne va della nostra vita.

Il cibo è la nostra unica fonte di energia, il nostro unico carburante.

Quella meravigliosa macchina che è il nostro corpo ha bisogno di cibo per muoversi e per crescere. Quindi non soltanto per poter sopravvivere e spostarsi da un posto all'altro ma anche per rimpiazzare le cellule che muoiono naturalmente, per adattarsi ai nuovi compiti che chiediamo di eseguire, per diventare quel meccanismo perfetto ed equilibrato che è al nostro servizio dal primo giorno in cui mettiamo piede in questo mondo.

La cosa è ancor più vera per uno sportivo. Un corpo ben nutrito è un corpo sano e perfettamente funzionante, in grado di eseguire i compiti sfidanti che gli assegniamo. Si tratti di battere un record del mondo o di raggiungere un rifugio in una passeggiata in montagna, al nostro corpo chiediamo sempre di essere all'altezza delle nostre aspettative.

E come sa ogni persona abituata a fare dell'attività fisica, avere un corpo che risponde bene alle nostre necessità garantisce la crescita di quello che gli psicologi chiamano senso di autoefficacia e noi del popolo chiamiamo autostima o fiducia in noi stessi.

Quindi da un corpo ben equilibrato e in grado di rispondere alle richieste discende una persona equilibrata e soddisfatta di sé.

La distinzione tra corpo e cervello appartiene al passato. Noi siamo un unicum, un essere formato da muscoli e mente (da testa e pancia), quindi comprendere i meccanismi del nutrimento e imparare a mangiare quello di cui il nostro corpo ha bisogno, impatta direttamente sulla qualità del nostro vivere, sulla persona che siamo.

Infine un'ultima riflessione prima di lasciarvi all'appassionante lettura di questo manuale.

Riflettere su quello che introduciamo nel nostro corpo, fare attenzione a quello che mangiamo, si trasforma in uno stile di vita. Mangiare bene ci rende persone migliori (oltre che più efficienti).

Sempre di più ci rendiamo conto di quanto il nostro modo di essere e di agire ha conseguenze sul mondo che ci circonda.

Nutrirsi in modo corretto è anche sintomo di responsabilità sociale ed esempio per chi ci circonda.

Insomma leggete, riflettete e finalmente mangiate.

Franz Rossi  
*ultrarunner, blogger, scrittore*

**Prima edizione:** novembre 2015  
**ISBN:** 978-88-97299-68-4

**Idea Montagna Editoria e Alpinismo**  
marchio di **Officina Creativa** sas  
Via Guido Rossa, 17 - 35016 Piazzola sul Brenta PD - Italy  
Tel. 049 9601797 - Fax 049 8840000  
info@ideamontagna.it - www.ideamontagna.it

**Coordinamento generale:** Francesco Cappellari

**Progetto grafico e impaginazione:**  
Rossella Benetollo - Officina Creativa - Padova

**Testo scientifico:**  
Arianna Rossoni, dietista

**Foto & Styling:**  
Rossella Benetollo - Officina Creativa - Padova

**Illustrazioni e foto a pag. 53:**  
www.fotolia.com

**Stampa:**  
Litocenter Srl per conto di  
**Idea Montagna Editoria e Alpinismo**  
marchio di **Officina Creativa** sas

Tutti i diritti riservati.  
È vietata la riproduzione anche parziale  
degli scritti, dei disegni e delle fotografie.

## Un'idea che prende forma

Un libro, in genere, non è un oggetto "normale", non è una semplice "cosa" da usare, da adoperare, da sfruttare.

Al suo interno ci possono essere storie vissute, esperienze interessanti, fantasie ammalianti.

L'idea di questo libro, frutto della mia immaginazione già da un po' di anni, invece, è nata proprio per contenere notizie da usare, adoperare, sfruttare.

Ho sempre avuto vocazione alla cucina ma mentre un bel po' di anni fa, a parte un minimo di sperimentazione, mi dedicavo a quello che mi era stato tramandato, andando a contatto con realtà differenti e imparando altre arti culinarie, ho capito che la mia vera vocazione era un'altra. Si trattava di mettere sul piatto elementi che avessero un denominatore comune: far bene.

Purtroppo la cucina di oggi, anche quella italiana che ritengo sia la migliore al mondo, si basa su concetti ma soprattutto su ingredienti che via via nel tempo hanno subito, per cause economiche e sociali, un vero e proprio depauperamento. Non c'è nulla da fare: quello che è prodotto in larga scala, per poter essere conservato a lungo, non può non contenere (e qui comunque ci sarebbe da aprire un capitolo a parte) degli ingredienti nocivi al corpo umano.

Ma non c'è solo questo. Esiste anche, e le nostre tradizioni e quelle di altri popoli ci vengono in aiuto, dei prodotti e delle combinazioni alimentari che inaugurano una nuova arte culinaria: quella salutistica, legata a prodotti sani e biologici, destinati ognuno a specifici vantaggi per il benessere.

E così è nato questo libro: per la volontà di infondere la fiducia che un'altra cucina è possibile.

E non è poi così male. Anzi.

Rossella Benetollo

## Mangiare è un atto di sopravvivenza

*Nutrirsi correttamente, invece, è un atto d'amore verso se stessi e verso il proprio corpo*

Non è sufficiente introdurre la giusta quantità di carboidrati, proteine, grassi e micronutrienti per essere in salute: in una società come la nostra, dove il cibo è sempre disponibile e spesso a buon mercato, difficilmente si corre il rischio di essere iponutriti. Il problema, piuttosto, è rappresentato dall'iperalimentazione, che degenera in obesità, diabete e patologie cardiache.

Quello che mangiamo non incide sulla nostra salute solo in senso quantitativo: un nuovo parametro usato per valutare l'adeguatezza dell'alimentazione è la **qualità** di ciò che ci si mette nel piatto. Banalmente, il tonno in scatola e il branzino pescato in mare sono due alimenti con potenzialità salutistiche opposte, benché entrambi rientrino nella categoria 'pesce'. Lo stesso potremmo dire del latte appena munto rispetto a quello da banco frigo, delle verdure dell'orto rispetto a quelle del supermercato, o dei prodotti biologici rispetto a quelli da agricoltura intensiva.

Se andassimo a indagare le differenze strettamente nutrizionali di questi alimenti non noteremmo differenze significative: il latte è sempre latte e la carota è sempre carota. Eppure, la carota biologica o dell'orto viene coltivata senza l'aiuto di diserbanti o fertilizzanti e nella sua giusta stagione; quella da agricoltura intensiva è disponibile in qualsiasi momento dell'anno, e ha sempre lo stesso colore, sapore,

forma. Pensate che queste differenze non contino proprio nulla?

Considerate che mangiare è un atto che compiamo tutti i giorni, come minimo due volte al giorno: immaginate che peso possa avere una scelta reiterata nel tempo e perseguita per tutta la vita!

Mangiare Bene, *qualitativamente* e *quantitativamente*, è importante per ogni fascia della popolazione: bambini e adulti, uomini e donne, studenti e lavoratori. Chi pratica sport, anche a livello amatoriale, deve avere un riguardo in più verso ciò che si mette nel piatto: le sue scelte diventeranno importanti non solo per la sua salute, ma anche ai fini della sua *performance* sportiva. Ecco perché abbiamo deciso di scrivere questo libro: educare al Mangiare Bene e al Mangiare Sano, dando allo stesso tempo tutte le informazioni necessarie affinché un amante della vita all'aria aperta possa fare sempre le scelte migliori in campo alimentare.

Che si tratti di quali alimenti scegliere per un pranzo in ufficio o al ristorante, di un'escursione in montagna con la famiglia o di una settimana sugli sci, in questo libro troverete tante idee e tanti suggerimenti per orientarvi sempre verso il meglio possibile, e con gusto, chiaramente! Che vita sarebbe, se sacrificassimo il piacere della buona cucina?

Arianna Rossoni

## Indice

Siamo quello che mangiamo <i>di Franz Rossi</i>	5	Alpinismo	36
Un'idea che prende vita	6	Organizzare la giornata in montagna	40
Mangiare è un atto di sopravvivenza	7	Alimentazione durante la settimana	44
Le basi dell'alimentazione	11	E da bere?	54
La piramide alimentare e il piatto sano	18	Pasticceria naturale	63
Alimentazione e sport	24	Cioccolato	75
Sport e integrazione	30	Lista della spesa	79

## idee dolci

Apple butter o salsa di mele	84	Gelato alla fragola e banana	116
Banana bread	86	Gelato banana e pinoli	118
Barrette ai cereali e frutta	88	Muffin al limone e semi di girasole	120
Barrette energetiche	90	Muffin pere, datteri e pinoli	122
Biscotti avocado e cioccolato	92	Muffin banana, zenzero e succo di carota	124
Biscotti al burro di arachidi e cioccolato	94	Muffin di grano saraceno, mandorle, mele e noci Pecan	126
Biscotti fiocchi di avena e banana	96	Pancake banana e cocco	128
Biscotti di quinoa all'arancia	98	Pancake con farina di farro e latte di mandorla homemade	130
Biscotti con fiocchi di cereali	100	Snack di mela e burro di mandorle	132
Biscotti alle mandorle e avena	102	Snack gelato banana e cioccolato	134
Biscotti con farina di mais e mandorle	104	Tartufi mandorle e datteri	136
Biscotti con farina di miglio e cardamomo	106	Torta di mele e papavero	138
Brownies all'olio di cocco	108	Torta di zucca e cioccolato	140
Cestini croccanti di fiocchi di avena	110	Tortine morbide con latte di cocco	142
Crostata rustica con pesche, prugne e more	112		
Granola mandorle e banana	114		

## idee salate

Crackers con fiocchi di avena, semi, rosmarino e curcuma	146	Insalata con rucola, avocado e pinoli	162
Crema di melanzane	148	Involtoni crudisti	164
Crocchette di miglio e ceci	150	Melanzane aromatizzate aglio e timo	166
Crostata salata allo yogurt con ricotta, noci e zucchine	152	Melanzane al forno con miglio, pomodorini, feta e curcuma	168
Cous cous di cavolfiore	154	Pancake di ceci con salsa di cetrioli e menta	170
Cous cous di farro integrale con verdure e salsa di avocado	156	Pancake di zucchine e grano saraceno	172
Hummus di ceci e carote, profumato al timo e limone	158	Pane con fiocchi di avena e semi	174
Insalata di zucchine, ceci e pomodorini con sesamo nero	160	Pesto di semi di zucca	176
		Pesto di zucchine, rucola e mandorle	178
		Pomodorini al forno	180
		Sushi vegano con quinoa e avocado	182
		Tartare di avocado, cetrioli e pomodori	184

## idee da bere

Acqua aromatizzata pink	188	Succo di mela, rucola e zenzero	198
Acqua aromatizzata green	190	Estratto detossinante	200
Acqua aromatizzata ai frutti di bosco	192	Estratto di melograno, mela, carota e fragola	202
Bibita remineralizzante	194	Estratto di cavolo rosso, mela e susine	204
Estratto di ananas, arancia e cetriolo	196		
Bibliografia e ringraziamenti	206		



## Banana bread

### Ingredienti per 6-8 porzioni

3 banane mature  
3 uova bio  
50 g di farina di cocco  
50 g di farina di mandorle  
3 cucchiai di olio extravergine di cocco  
2 cucchiaini di noci tritate  
1 cucchiaino di lievito bio  
½ cucchiaino di vaniglia in polvere  
1 cucchiaino di cannella  
un pizzico di noce moscata  
un pizzico di sale

### Preparazione

Accendere il forno a 175°, frullare insieme le banane, le uova, l'olio di cocco, in una ciotola mescolare tutti gli ingredienti secchi e le spezie. Amalgamare insieme i due composti con una spatola e versare in uno stampo da plumcake, foderato di carta forno. Inserire nel forno e cuocere per 35 minuti circa o fino a doratura, fare la prova stecchino prima di estrarlo dal forno e far raffreddare su una gratella.

### L'idea in più

Un'idea golosa per sostituire il tradizionale plumcake della colazione: questo dolce a basso impatto glicemico è preparato senza farine da cereali, abbinando i carboidrati delle banane ai grassi di cocco e frutta secca e alle proteine delle uova. Può essere adatto a una colazione molto saziante, magari non fatta a ridosso dell'attività sportiva (potrebbe appesantire durante l'attività). L'unica nota dolce è fornita da aromatizzanti naturali acalorici: noce moscata, cannella e vaniglia; un paio di fettine potrebbero essere accompagnate da una mela cotta al forno, oppure, perché no, a qualche fettina di prosciutto crudo.







## Tartare di avocado, cetrioli e pomodori

Ingredienti per 2 porzioni

1 avocado maturo e sodo  
1 cetriolo  
2 pomodori ramati  
succo e buccia di limone  
erba cipollina  
sale, pepe, olio d'oliva

Preparazione

Sbucciare il cetriolo, togliere i semi e tagliarlo a dadini, tagliare a dadini anche il pomodoro dopo aver tolto i semi e l'avocado dopo averlo sbucciato. Irrorare l'avocado con succo di limone e mescolare insieme le verdure in una ciotola, aggiungere la buccia di limone grattugiata, l'erba cipollina tagliuzzata con le forbici e un cucchiaio di olio extravergine d'oliva. Far riposare in frigorifero. Al momento di servire, mettere un coppapasta in un piatto, riempirlo con il composto premendo bene con il dorso di un cucchiaio, sfilare il coppapasta e servire.

*l'idea in più*

Questa semplice tartare è molto versatile: la potete usare come condimento di un'insalatona o in accompagnamento a un piatto estivo a base di carpaccio di salmone, con cui l'avocado si sposa benissimo. Oppure ancora, perché non servirla a colazione con una fetta di pane tostato a mo' di bruschetta?





## Succo di mela, rucola e zenzero

### Ingredienti per un bicchiere

- 1 mela rossa
- 20 g di rucola
- 1 pezzettino di zenzero

### Preparazione

Lavare la mela e tagliarla a spicchi, lavare e asciugare anche la rucola, sbucciare lo zenzero e tagliarlo a fettine, inserire tutti gli ingredienti nell'estrattore e bere subito.

### L'idea in più

Questo succo è un concentrato vitaminico e antiossidante, grazie alla vitamina C della mela, al calcio della rucola e alla gingerina dello zenzero, utile contro le infezioni batteriche.

