

**TONNO E VITAMINA D**

**4 RICETTE AUTUNNALI PER FARE IL PIENO DI SALUTE A TAVOLA**

Assumere regolarmente vitamina D nei mesi invernali è possibile? Si grazie ad un regime alimentare a base di **tonno in scatola** e anche al **salmone** in scatola. Sono infatti i prodotti ittici gli alimenti più ricchi di questo prezioso nutriente, fondamentale per il nostro organismo. Oggi, in Italia, l’80% della popolazione ne è carente, in particolare bambini e adolescenti, over 55 e donne in menopausa. Proprio a questo target di persone sono rivolte le ricette ideate dal **Prof. Migliaccio** – Presidente onorario della Società Italiana di Scienza dell’Alimentazione (SISA) e realizzate dallo **chef Renato Bernardi**, noto volto televisivo. Dal *“Farro d’autunno con tonno e fontina”* alle *“Mezze maniche con tonno e pinoli”*, dallo “*Sformato di tonno con “patate e zucchine”* al *“Salmone con limone e zenzero”:* gli sfiziosi abbinamenti sono un mix di gusto e salute nel piatto.

Fare il pieno di vitamina D e calcio per **i ragazzi in accrescimento**

***“Farro d'autunno con tonno e fontina”***

**Ingredienti per una persona**

* 80 g di farro
* tonno sott'olio una confezione da g 80
* 30 g di Fontina
* un cucchiaio di olio extravergine di oliva
* 2 pomodori ciliegini
* uno spicchio d'aglio
* origano q.b.
* basilico q.b.
* aceto di vino bianco qb
* sale q.b.
* pepe q.b.

**Procedimento**

Portate a bollore un litro di acqua salata e aggiungete il farro, mescolate e cuocete per 20 minuti, poi scolatelo e fatelo raffreddare in un recipiente. Lavate i pomodori, asciugateli e tagliateli a metà in un altro recipiente. Poi mettete in un'altra insalatiera l'aglio, l'olio, l'aceto, l'origano, il basilico, il sale, un pizzico di pepe e aggiungete il farro raffreddato. Con una forchetta mescolate gli ingredienti ed infine aggiungete i pomodorini e la Fontina tagliata a piccoli cubetti. Mescolate di nuovo e fate insaporire per 15 minuti. Prima di servire aggiungete e mescolate il tonno sgocciolato fatto a pezzetti.

Fare il pieno di vitamina D e magnesio **per le donne in menopausa**

***“Mezze maniche con tonno e pinoli”***

**Ingredienti per una persona**

* 80 g di mezze maniche
* tonno sott'olio una confezione da g 80
* 10 g di pinoli tostati
* un cucchiaio di olio extravergine di oliva
* uno spicchio d'aglio
* qualche foglia di basilico;
* qualche goccia di limone;
* sale q.b.

 **Procedimento**

Soffriggete in una padella lo spicchio d'aglio nell'olio extravergine di oliva; poi aggiungete i pinoli tostati ed il tonno sgocciolato suddiviso in piccoli pezzi. Mescolate gli ingredienti e lasciate insaporire per qualche minuto. Nel frattempo cuocete le mezze maniche in una pentola con dell'acqua salata. Scolate la pasta non appena sarà al dente e aggiungetela al composto di tonno e pinoli. Saltateli in padella, profumate con il basilico e qualche goccia di limone.

Fare il pieno di vitamina D e potassio **per gli over 70**

***“Sformato di tonno con patate e zucchine”***

**Ingredienti per una persona**

* tonno sott'olio una confezione da g 80
* un uovo
* una patata piccola
* una zucchina piccola
* due ciliegine di scamorza o di mozzarella
* un cucchiaino di formaggio grattugiato
* due cucchiai di olio extravergine di oliva
* latte q.b.
* pangrattato q.b.
* sale q.b.

 Lessate le patate in acqua fredda, scolatele e sbucciatele. Poi ridurle in purea con uno schiacciapatate. Lavate la zucchina e privatela delle estremità e tagliatela alla julienne (a bastoncino) con la grattugia a fori grandi; saltate la zucchina alla julienne in una padella con un cucchiaio di olio extravergine di oliva e poi lasciatela freddare. Unire in un recipiente la purea di patate con la julienne di zucchine, l'uovo, il formaggio grattugiato, le ciliegine di scamorza o di mozzarella, un po' di latte sino a sentire che il composto sia morbido e poi salate. Passate il cucchiaio di olio extravergine di oliva rimanente su una teglia da forno piccola, cospargetela di pangrattato e ponetevi dentro i 2/3 dell'impasto lasciando centralmente una piccola conca dove sbriciolerete il tonno sott'olio sgocciolato. Coprite con il restante composto rendendo la superficie liscia. Cospargere di pangrattato e cuocere in forno caldo a 220 gradi fino a che non compare la doratura sulla superficie.

Fare il pieno di vitamina D e vitamina C **per rafforzare il sistema immunitario**

***“Salmone in scatola con limone e zenzero”***

**Ingredienti per una persona**

* salmone sott'olio una confezione da g 150
* un limone
* timo fresco
* un pezzetto di radice di zenzero
* due cucchiai di olio extravergine di oliva
* pepe q.b.
* sale q.b.

 Utilizzate un foglio di carta da forno ed adagiatevi il salmone sgocciolato nel centro; condite con due cucchiai di olio extravergine di oliva, un po' di timo, una spolverata di pepe, poco sale e grattatevi sopra la scorza del limone che avrete ben lavato e poi il succo del limone stesso. Infine grattugiate un pezzetto di radice di zenzero. Chiudete il cartoccio ed infornate a 220 gradi, a forno già caldo, per 10 minuti.