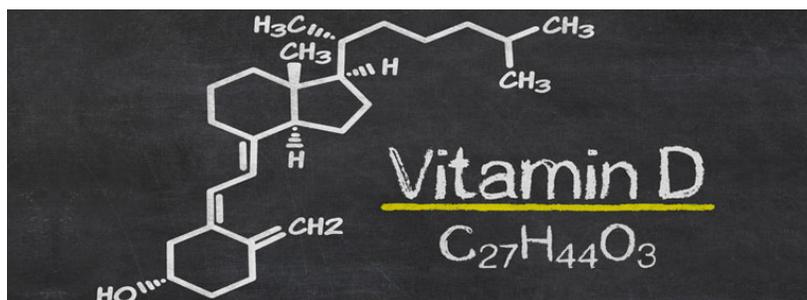


Nutrirsi di Vitamina D

NUTRI-lipidomica

Nutrizione molecolare e sana alimentazione



I benefici della vitamina D: quali cibi la contengono?

La vitamina D è una molecola oggetto di grande attenzione dal momento che gli studi scientifici hanno dimostrato il suo coinvolgimento in molteplici processi fisiologici, tanto da definirla un vero e proprio ormone. La ridotta esposizione al sole, soprattutto nelle ore di punta, essenziale per sviluppare questa vitamina in forma biodisponibile, cioè funzionale ai processi biologici, comporta l'utilizzo di altre strategie per poterla ottenere, come l'alimentazione ed eventualmente l'integrazione. Non sono tanti gli alimenti che la apportano come colecalciferolo o D3 e sono quasi tutti di origine animale, uno fra questi è sicuramente il pesce grasso. Nel mondo vegetale i funghi freschi cresciuti all'esterno quindi irradiati dalla luce naturale ne contengono una buona quantità, in forma ergocalciferolo o D2, ma comunque utile. La ricetta proposta utilizza sgombro e funghi freschi accompagnati da sapori mediterranei, estivi e delicati.

Il sole nel piatto, la Vitamina D in cucina: filetti di sgombro su crema di funghi

Ricetta

Ingredienti (2 per persone)

- 4 filetti di sgombro (circa 300 g)
- 200 g di funghi freschi (champignon o altra varietà)
- 1 spicchio d'aglio (circa 4 g)
- 50 g di olio evo (circa 3 cucchiaini)
- 20 g di prezzemolo fresco
- 100 g di pomodorini datterini gialli o rossi



In una padella porre 2 cucchiaini di olio evo, mezzo spicchio d'aglio e far scaldare. Tritare finemente il prezzemolo, aggiungerlo e mescolare, quindi aggiungere i funghi freschi tagliati a dadini. Salare e cuocere a fuoco basso per circa 10 minuti, aggiungendo acqua un po' alla volta per evitare che i funghi asciughino troppo. A cottura ultimata allontanare l'aglio e porre i funghi in una ciotola e mettere da parte. Nella stessa padella porre il terzo cucchiaino di olio evo e l'altra metà dello spicchio d'aglio, far scaldare e quindi aggiungere i datterini tagliati a metà. Mescolare e far appassire, quindi aggiungere i filetti di sgombro, salare leggermente e coprire lasciando

cuocere per 7-8 minuti a fiamma bassa. Nel frattempo, con un frullatore ad immersione, ridurre in crema i funghi che avevamo messo da parte.

In un piatto piano porre la crema di funghi, adagiarsi sopra i filetti di sgombro e sopra, dopo aver allontanato l'aglio, lasciare cadere la salsina ai datterini.

Valori nutrizionali per ricetta e per persona

| | Kcal | Proteine (g) | Carboidrati (g) | Zuccheri (g) | Grassi (g) | Saturi (g) | Mono-insaturi (g) | Polinsaturi (g) | Fibre (g) | Vitamina D (mcg) | Colesterolo (mg) |
|---------------------------|------|--------------|-----------------|--------------|------------|------------|-------------------|-----------------|-----------|------------------|------------------|
| Sgombro | 615 | 55,8 | | | 41,67 | 9,78 | 16,35 | 10,05 | | 40,8 | 210 |
| Funghi | 44 | 5 | 8,6 | 3,44 | 0,2 | 0,028 | 0,004 | 0,084 | 0,12 | 20 | |
| Aglio | 5,96 | 0,45 | 1,32 | 0,04 | 0,0020 | 0,0036 | 0,0004 | 0,001 | 0,084 | | |
| Olio evo | 442 | | | | 50 | 7 | 36,5 | 6,5 | | | |
| Prezzemolo | 7 | 0,6 | 1,26 | 0,17 | 0,16 | 0,026 | 0,059 | 0,025 | 0,66 | | |
| Pomodorini | 18 | 0,88 | 3,89 | 2,63 | 0,2 | 0,028 | 0,031 | 0,083 | 1,2 | | |
| Totale per ricetta | 1132 | 62,73 | 15,07 | 6,28 | 92,23 | 16,86 | 52,94 | 16,74 | 2,06 | 60,08 | 210 |
| Totale per persona | 566 | 31,36 | 7,53 | 3,14 | 46,11 | 8,43 | 26,47 | 8,37 | 1,03 | 30,04 | 105 |

Articolo a cura di:

Dr.ssa Nicoletta Bocchino – Biologo Nutrizionista

I consigli alimentari presenti nell'articolo non sono da intendersi sostitutivi di un piano alimentare personalizzato e sono da adattare ai casi specifici.