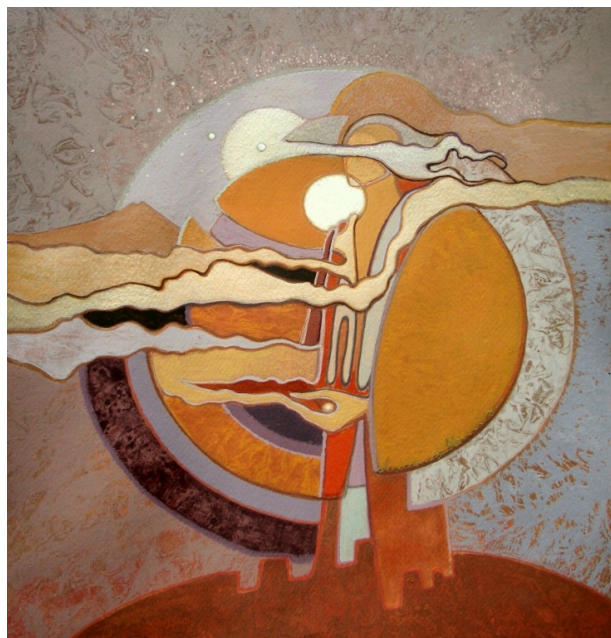


Vellutata di zucca

*Dalla zucca arancione/ onde di comunicazione/ circoli come fumetti/
con dentro soggetti/predicati e complementi/ che rotolano impazienti/ in tutti gli eventi/
in mezzo a chi per mangiare/ aspetta di potersi alzare!*

Roberto Stefano Moro (versiperamore@yahoo.it)

titolo: "Comunicazione"



ingredienti principali	classificazione e origine	curiosità e caratteristiche nutrizionali principali
ZUCCA	famiglia Cucurbitacee, genere Cucurbita. America centrale	I semi di zucca più antichi sono stati trovati in Messico e risalgono a circa 6500 a.C. Generalmente si seminano i semi in primavera e la raccolta avviene ad agosto. La zucca andrebbe consumata entro Carnevale. E' un ottimo diuretico. La polpa contiene carotenoidi (che favoriscono l'aumento delle difese immunitarie), mucillaggini e sostanze pectiche (che esercitano un'importante azione lassativa e riducono l'assorbimento del colesterolo). Contiene le vitamine C (acido L-ascorbico), A (retinolo) e PP (detta anche niacina o Vit.B3). Ricca inoltre di sali minerali come calcio, potassio e fosforo.
PEPERONE	famiglia Solanacee, genere Capsicum. America del Sud	Il peperone è stato importato nel vecchio continente intorno al 1500 d.C. Verdura ipocalorica, ricca di acqua e fibre che esercitano un'azione lassativa. Contiene betacarotene, vitamina C in abbondanza ed è ricco di sali minerali come potassio, magnesio e calcio.
CAROTE	famiglia Apiaceae, genere Daucus. Oriente	Verdura ricca di betacarotene, fibre e vitamine A , C e del gruppo B . Contiene inoltre i seguenti sali minerali: potassio, fosforo, sodio, calcio rame, zinco e magnesio

Ricetta ispirata all'Opera pittorica di Luciana Penna a cura di Matteo Lion (leo.teo@tiscali.it)

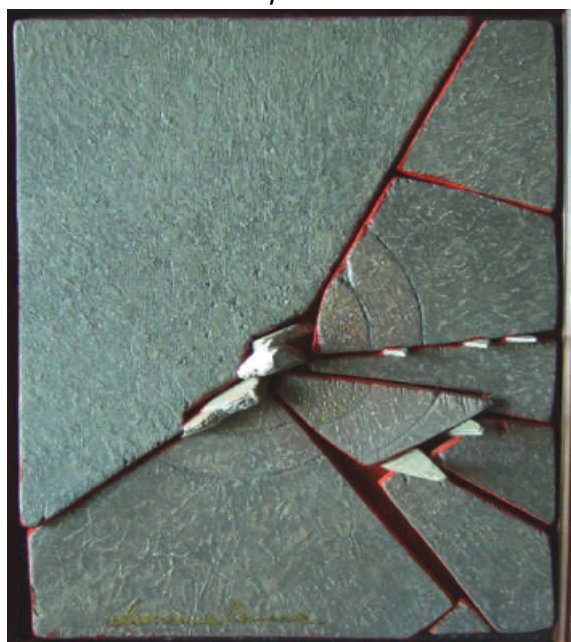
Risotto Ermes al pomodoro e geometrie di finocchio

Il nucleo incandescente del pianeta/ribolle e percuote la dura pietra.

Lava fiammegginante di riso e pomodoro/ traslucutamente trattenuta dal finocchio d'oro.

Roberto Stefano Moro (versiperamore@yahoo.it)

titolo: "Ripercussioni"



ingredienti principali	classificazione e origine	curiosità e caratteristiche nutrizionali principali
RISO	famiglia Graminacee, genere <i>Oryza</i> . Cina (6000 a.C.)	Il riso integrale rosso ERMES è nato nel 2005 a Vercelli dall'incrocio di selezionate sementi italiane nero Venere e bianco indica. Il riso Venere esisteva da millenni in Cina ed era raro ad uso esclusivo degli imperatori e della nobiltà cinese; questo riso ha iniziato ad essere prodotto in Italia nel 1997. La colorazione rossa del riso Ermes deriva dalla presenza di antociani, pigmenti naturali con proprietà antiossidanti. L'Italia è il primo produttore europeo di riso ed è il 27° a livello mondiale (ai primi posti Cina e India). Le regioni italiane in cui si produce riso non sono solo Piemonte e Lombardia ma anche Emilia, Veneto, Calabria e Sardegna! Il riso è un alimento più facilmente digeribile (viene assimilato dal nostro organismo in 60-100 minuti) rispetto alla pasta in quanto è costituito da amido con una granulometria più fine. Meglio mangiare riso integrale perchè ricco di fibre, potassio, ferro, calcio, vitamine B3 (detta anche niacina o PP) e B1 (tiamina): durante il processo di brillatura infatti il riso integrale diventa bianco perdendo lo strato esterno ricco di queste sostanze. Per evitare che avvengano processi ossidativi, il riso integrale viene venduto sottovuoto.
POMODORO	famiglia Solanacee, genere <i>Lycopersicum</i> . America del sud.	Il pomodoro giunge in Europa intorno al 1500 grazie agli spagnoli. Il pomodoro, grazie alla sua naturale acidità, facilita la digestione di alimenti che contengono amidi e fecola (riso, pasta, patate etc); è ricco di potassio, fosforo, calcio, ferro, zinco, selenio, vitamine C e A . Contiene Licopene, antiossidante naturale che per essere assorbito meglio dal nostro organismo va cotto. Ricerche scientifiche hanno evidenziato che gli individui che assumono pomodoro riducono il rischio di tumore all'apparato digerente e alla prostata del 34%.

Ricetta ispirata all'Opera scultorea di Luciana Penna a cura di Matteo Lion (leo.teo@tiscali.it)

Fagottino di melanzana ripieno di hummus e spinaci

*Sette petali di farfalle/verdi e gialle/architetture leggere/
buone da vedere/belle da mangiare/ Arte nutriente/ Palato e mente.*

Roberto Stefano Moro (versiperamore@yahoo.it)

titolo: "Architetture viventi"



ingredienti principali	classificazione e origine	curiosità e caratteristiche nutrizionali principali
MELANZANA	famiglia Solanacea, genere Solanum. India	La melanzana arrivò nel mediterraneo per mezzo degli arabi intorno al 300 d.C. L'Italia è il primo produttore europeo di questo ortaggio. Come tutte le solanacee contiene solanina (alcaloide naturale presente nella pianta per difendersi dall'attacco di funghi e insetti); questa sostanza è tossica e si degrada ad alte temperature, per questa ragione la melanzana va consumata cotta. Questa verdura contiene una buona quantità di fibre, aiuta la secrezione della bile a vantaggio della buona salute del fegato. Ha proprietà antiinfiammatorie e contiene potassio, fosforo, calcio e discrete quantità di vitamine A , C e del gruppo B .
SPINACI	famiglia Chenopodiacea, genere Spinacia. Asia (Persia)	Anche questa pianta arrivò nel mediterraneo in particolare in Sicilia mediante gli arabi ma intorno al 900 d.C. Contiene clorofilla (azione antiossidante). Pur contenendo una grande quantità di ferro e calcio, il loro assorbimento da parte del nostro organismo viene drasticamente ridotto a causa della presenza di acido ossalico. Gli spinaci inoltre contengono cellulosa (effetto lassativo e depurativo) e luteina (pigmento liposolubile protettivo per la vista).
CECI	famiglia Fabaceae, genere Cicer. Turchia	Dopo la soia ed il fagiolo, il ceci è la leguminosa più coltivata al mondo. E' un alimento molto calorico e fonte di proteine vegetali. Contiene fibre, magnesio, fosforo, carboidrati (47%) e lipidi(6%), vitamine C e B . Il ceci è ricco di saponine vegetali che concorrono ad abbassare il livello di colesterolo nel sangue.

Ricetta ispirata all'Opera scultorea di Luciana Penna a cura di Matteo Lion (leo.teo@tiscali.it)

Mousse di cavolfiore con lenticchie

*Ortaggi e legumi/sapori e profumi/tesori rupestri/di ignoti maestri/
braccia sollevate/divinità invocate/vite viventi/sculture di alimenti.*

Roberto Stefano Moro (versiperamore@yahoo.it)

titolo: "Tesori nella polvere"



ingredienti principali	classificazione e origine	curiosità e caratteristiche nutrizionali principali
LENTICCHIE	famiglia Fabaceae, genere Lens. Asia (Siria)	Le lenticchie sono il legume più antico coltivato dall'uomo (7000 a.C.). Sono considerate fin dall'antichità la "carne dei poveri" in quanto forniscono un cospicuo apporto proteico. Contengono inoltre carboidrati, fibre, vitamina B1 (tiamina, che favorisce i processi di memorizzazione) e PP (detta anche B3 o niacina, equilibratore del sistema nervoso con azione antidepressiva), fosforo, oli vegetali insaturi e soprattutto molto <u>ferro</u> . Le lenticchie inoltre sono in grado di depurare l'organismo grazie alla presenza degli isoflavoni (fitoestrogeni vegetali che regolano naturalmente la produzione ormonale corporea).
CAVOLFIORE	famiglia Brassicaceae, genere Oleracea. Origine incerta (Europa o medio Oriente)	Il cavolfiore ha un contenuto calorico molto basso e il suo odore caratteristico sprigionato durante la cottura è dovuto allo zolfo. Corposi studi scientifici americani hanno evidenziato le benefiche proprietà antiossidanti, antibatteriche e anticancro dei flavoni, tiocianati e tiouree contenuti nel cavolfiore in grado di contrastare l'azione degenerativa dei radicali liberi. Contiene inoltre calcio, fosforo, potassio, ferro, e vitamine C e B9 .
SEDANO	famiglia Apiaceae, genere Apium. Mediterraneo	Il sedano ha un bassissimo contenuto calorico ed è ricco di acqua, fibre (che consentono di ridurre il colesterolo e i trigliceridi) e vitamina A (alleata contro le infiammazioni). La presenza della sedanina favorisce la digestione e l'assorbimento dei gas nell'apparato digerente.

Ricetta ispirata all'Opera scultorea di Luciana Penna a cura di Matteo Lion (leo.teo@tiscali.it)

Tortino di pastafrolla ai frutti di stagione

*Immergermi m'è DOLCE in questo mare/
di mirtillo e spazio temporale.*

Roberto Stefano Moro (versiperamore@yahoo.it)

titolo: "Finestra spazio-temporale"



ingredienti principali	classificazione e origine	curiosità e caratteristiche nutrizionali principali
MIRTILLI	famiglia Ericaceae, genere Vaccinum. Zone montane e submontane dell'emisfero boreale.	I mirtilli sono ricchissimi di sostanze antiossidanti pertanto prevengono dalle patologie cardiovascolari, sono ottimi protettori tumorali e dei processi di invecchiamento. Il loro gusto asprigno è determinato dalla presenza di acido ossalico. Contengono inoltre altri acidi: citrico (protettivo per le cellule), idrocinnamico (in grado di neutralizzare le nitrosammine che sono cancerogene e derivano dall'ingestione nel nostro organismo di nitrati), gamma-linolenico (utile al sistema nervoso perchè previene la nefropatia diabetica)
LIMONE	famiglia Rutaceae, genere Citrus. India	Il limone è giunto in Italia mediante gli arabi intorno al 1100 a.C. ma è stato utilizzato in cucina solo dal 1700. Questo agrume ha ottime proprietà antisettiche (grazie alla sua acidità) e antireumatiche. Il limone è in grado di aumentare la produzione di globuli bianchi nel nostro organismo. Contiene potassio, calcio, magnesio e vitamina C.
MELA	famiglia Rosaceae, genere Malus. Asia centrale	La mela è un frutto costituito da circa 85% di acqua. Contiene carboidrati, pochi zuccheri, potassio, vitamine A, E, C, B1 e B2, fibre (pectina). La buccia della mela è ricca di triterpenoidi, sostanze in grado di contrastare le cellule tumorali del fegato, colon e del seno.
BANANA	famiglia Musaceae, genere Musa. Asia e Africa	La banana risale al 500 a.C. e oggi è uno tra i cibi più consumati al mondo. E' un frutto molto nutritivo ed energetico. Contiene potassio, magnesio, sodio, fosforo, zinco, ferro e le vitamine B1, B2, C e E. L'utilizzo della banana è consigliato anche agli sportivi perchè contiene sostanze vasoattive, tiamina, dopamina, noradrenalina e serotonina.

Ricetta ispirata all'Opera scultorea di Luciana Penna a cura di Matteo Lion (leo.teo@tiscali.it)