



# ATTIVI CONTRO LA CARENZA DI FERRO

*Gustose ricette  
ricche di ferro*

[www.carenza-ferro.ch](http://www.carenza-ferro.ch)



LABORATOIRES

Pierre Fabre

Pharmaceutical Care



## TALLERI DI PISELLI E MIGLIO

Questi deliziosi talleri di piselli e miglio sono un'alternativa nutriente e vegana alle polpette. Il miglio è una delle fonti di carboidrati più ricche di ferro; inoltre contiene anche molte preziose vitamine e sostanze minerali ed è senza glutine. Anche i piselli si distinguono per un elevato contenuto di ferro e per di più forniscono una ricca porzione di proteine vegetali.

### Preparazione:

- Sciacquare il miglio in un colino.
- Versare il brodo vegetale in una pentola di media grandezza e portare a bollore. Aggiungere il miglio e lasciarlo bollire a fuoco lento per 15-20 minuti. Terminato il tempo di cottura, spegnere la piastra e lasciar riposare il miglio ancora per 5-10 minuti, a tegame coperto.
- Nel frattempo far bollire 200 ml d'acqua in un'altra pentola piccola, scolarla e versarci i piselli. Sbollentare i piselli per 4 minuti, dopo di che scolarli.

- Mondare lo scalogno e tagliarlo a dadini. Mondare e schiacciare l'aglio.
- Scaldare 1 cucchiaino d'olio in un tegame e lasciarvi imbiondire i dadini di scalogno e l'aglio per 1 minuto. Aggiungere i piselli e schiacciarli con una forchetta.
- Aggiungere il miglio ai piselli. Mescolare bene l'impasto e aggiustarlo di sale e pepe. Lasciar riposare in frigorifero per 20 minuti.
- Lavare il prezzemolo, tritarlo e mescolarlo al composto di miglio e piselli.
- Con le mani formare 16 «talleri» di dimensioni uniformi e metterli su un piatto. Se l'impasto dovesse risultare troppo appiccicoso, aggiungerci 1-2 cucchiaini di amido.
- Scaldare l'olio in una padella antiaderente e farci rosolare i talleri per circa 5 minuti per lato, fino a quando non risulteranno dorati. I talleri sono ottimi abbinati al quark alle erbe.

### Ingredienti per 4 persone:

- 125 g di miglio
- 250 ml di brodo vegetale
- 300 g di piselli surgelati
- 250 ml d'acqua
- 1 scalogno
- 1 spicchio d'aglio piccolo
- ½ cucchiaino raso di sale, pepe
- ev. 1-2 cucchiaini di amido per uso alimentare
- qualche rametto di prezzemolo
- 3 cucchiaini d'olio di colza

senza lattosio, senza glutine

### CONSIGLIO:

- I talleri di piselli e miglio sono perfetti per essere preparati e congelati. Sono gustosi anche da freddi e sono un ottimo snack da portare nel portamerenda, per un picnic o come finger food a una festa.

### Valori nutrizionali per una porzione (4 talleri):

247 kcal, 9 g di grassi, 32 g di carboidrati, 9 g di proteine, 4 mg di ferro.

### Una porzione (4 talleri) contiene:

4 mg di ferro = ca. ⅓ della dose giornaliera consigliata per gli adulti.



## BAGUETTE CON ROAST BEEF E CREMA DI SENAPE E MIELE

Questa baguette squisitamente imbottita è lo spuntino perfetto per gli sportivi che vogliono fare il pieno di energia.

I carboidrati complessi del pane integrale forniscono energia al corpo in modo costante e duraturo e le proteine magre del roast beef promuovono la crescita muscolare.

### Preparazione:

- Lavare e tritare finemente le erbe aromatiche. Mescolare la senape alla panna acida e al miele. Aggiungere le erbe aromatiche e aggiustare di sale e pepe.
- Tagliare in due la baguette e spalmare il burro su ciascuna metà.
- Disporre l'insalata sulla metà inferiore del pane e appoggiarci sopra le fette di roast beef. Aggiungere la crema di senape e miele e coprire con la metà superiore della baguette.



### CONSIGLIO:

- Al posto del roast beef si può anche utilizzare dell'arrosto magro a fettine sottili o del kassler (costata di maiale affumicata).

### Valori nutrizionali per una porzione:

334 kcal, 13 g di grassi, 31 g di carboidrati, 24 g di proteine, 4 mg di ferro.

### Una porzione contiene:

4 mg di ferro = ca. 1/3 della dose giornaliera consigliata per gli adulti.

### Ingredienti per 1 porzione:

- 1 mini-baguette integrale
- 2 cucchiaini di burro
- 60 g di roast beef a fette
- qualche fogliolina di insalata
- 1 cucchiaino di senape di media piccantezza
- 1 cucchiaino di miele
- 1 cucchiaino di panna acida
- sale, pepe
- 1 cucchiaino di erbe aromatiche fresche a piacere

altamente proteica, take away

## POLPETTINE DI CARNE CON SCORZONERA E PURÈ DI PATATE E BARBABIETOLA ROSSA

Le polpettine piacciono a tutti. Abbinare a due verdure invernali come la scorzonera e la barbabietola rossa, costituiscono un alimento semplice e nutriente. A proposito: nel macinato di vitello è presente il doppio del ferro contenuto in quello di maiale. E anche il contenuto di ferro della scorzonera è molto superiore alla media di altre verdure.

### Preparazione:

- Mondare la cipolla e tritarla finemente. Versare la carne macinata in una ciotola capiente insieme alla cipolla, al pangrattato, all'uovo e alle spezie e impastare bene il tutto con le mani. Formare delle palline di composto.
- Pelare le patate, lavarle, tagliarle a pezzi e metterle in un tegame di media grandezza. Riempire il tegame d'acqua fino a coprire appena le patate. Salare l'acqua, portare a bollore e lasciar bollire le patate coperte per 20 minuti.
- Tagliare a pezzi le barbabietole (usare i guanti per evitare di sporcarsi le mani di rosso). Dopo 15 minuti, unire le barbabietole alle patate nel tegame.

- Scaldare 2 cucchiaini d'olio in una padella profonda e lasciarvi rosolare le polpettine fino a quando non saranno dorate da ogni lato. Togliere le polpettine dalla padella e metterle da parte su un piatto grande.
- Scolare la scorzonera e lasciarla a sgocciolare in un colino. Stemperare il brodo vegetale in 100 ml di acqua fredda. Far sciogliere il burro nella padella. Versarci la farina a setaccio e mescolarla brevemente al burro. Versare il brodo e il latte mescolando subito bene con una frusta, fino a quando tutti i grumi si saranno sciolti. Sempre mescolando, lasciar bollire la salsa per 1 minuto, dopodiché insaporirla con senape, succo di limone e spezie.
- Scolare le patate e le barbabietole, poi rimetterle nel tegame. Versarci 200 ml di latte, aggiungere il burro e schiacciarle con uno schiacciapatate. Aggiungere sale, pepe e noce moscata al purè e metterlo al caldo.
- Unire alla salsa la scorzonera e le polpettine, farla bollire ancora e lasciar riposare per 5 minuti.
- Servire le polpettine e la scorzonera insieme al purè di patate e barbabietola rossa.

### Ingredienti per 4 persone:

#### Polpettine di carne:

1 cipolla piccola  
1 uovo  
400 g di macinato di vitello  
(in alternativa: macinato di manzo)  
1 cucchiaino raso di sale,  
un po' di pepe  
40 g di pangrattato  
2 cucchiaini d'olio

#### Purè di patate e barbabietola rossa:

600 g di patate (farinose)  
200 g di barbabietole rosse  
(precotte, sotto vuoto)  
200 ml di latte parzialmente  
scremato (1,5% di grassi)

1 cucchiaino di burro  
sale, pepe, noce moscata  
acqua salata

#### Scorzonera/salsa:

25 g di burro  
25 g di farina  
sale, pepe macinato di fresco  
1 vasetto di scorzonera  
(peso sgocciolato: 320 g)  
150 ml di latte parzialmente  
scremato (1,5% di grassi)  
100 ml di brodo vegetale  
1 spruzzo di succo di limone  
1 cucchiaino di senape

### CONSIGLIO:

- Il purè di patate è ottimo anche con carote o zucca al posto della barbabietola.

### Valori nutrizionali per una porzione:

517 kcal, 22 g di grassi,  
40 g di carboidrati,  
38 g di proteine, 6 mg di ferro.

### Una porzione contiene:

6 mg di ferro = ca. ½ della dose giornaliera consigliata per gli adulti.

## GULASCH ALLA BIRRA NERA

Per portare in tavola un gulasch saporito non servono per forza tanti ingredienti; basta un po' di tempo per cuocerlo a fuoco lento.

La birra nera dona al sugo uno splendido colore e un aroma deciso.

### Preparazione:

- Mondare le cipolle, tagliarle a metà e poi ad anelli. Sciacquare lo spezzatino e asciugarlo tamponando con uno strofinaccio pulito.
- Scaldare 2 cucchiaini d'olio in una pentola per brasato. Versarci lo spezzatino e farlo rosolare a fiamma alta, fino a quando i cubetti di carne non avranno assunto un colorito bruno su tutti i lati. Aggiungere le cipolle nella pentola e lasciarle rosolare brevemente insieme alla carne.

- Sfumare con 250 ml di brodo di carne caldo, aggiungere la foglia di alloro, coprire il gulasch con il coperchio e lasciar cuocere a fuoco lento per 90 minuti.
- Non appena il liquido si sarà ridotto della metà, versare nella pentola 200 ml di birra nera e aggiungere il concentrato di pomodoro. Coprire ancora e continuare la cottura a fuoco lento.
- Dopo 80 minuti, mescolare l'amido ai restanti 100 ml di birra nera e unirli al gulasch mescolando con una frusta. Condire la salsa con sale, pepe e sciroppo d'acero.

### CONSIGLIO:

- Il gulasch non deve essere per forza cotto a puntino e può tranquillamente continuare a cuocere a fuoco lento ancora un po'. Anzi: in questo modo, la carne diventerà ancora più tenera. Se si prolungano i tempi di cottura a fuoco lento, occorre aggiungere un po' di brodo di carne in più.

**Si sposa alla perfezione con:** spätzle o gnocchi e un'insalata fresca

### Valori nutrizionali per una porzione:

418 kcal, 16 g di grassi, 57 g di proteine, 7 g di carboidrati, 7 mg di ferro.

### Una porzione contiene:

7 mg di ferro = ca. 1/2 della dose giornaliera consigliata per gli adulti.

### Ingredienti per 4 persone:

- 2 cipolle grandi
- 2 cucchiaini d'olio
- 750 g di spezzatino di manzo
- 1 bottiglia piccola di birra nera (330 ml)
- 250 ml di brodo di carne
- 1 cucchiaino di concentrato di pomodoro
- 1 cucchiaino di sciroppo d'acero
- 1 foglia di alloro
- sale, pepe macinato di fresco
- 1 cucchiaino di amido per uso alimentare

senza glutine, facile da preparare



## FAGIOLATA VEGETARIANA

Un pasto leggero e al contempo in grado di saziare l'appetito, da portare in tavola in un batter d'occhio.

I fagioli bianchi forniscono una grande quantità di ferro vegetale, proteine di alta qualità e fibre preziose.

### Preparazione:

- Scolare i fagioli bianchi in un colino. Lavare i gambi di sedano e i fagiolini freschi.
- Mondare la cipolla e tagliarla a dadini. Lavare e tritare finemente il prezzemolo o il basilico.
- Eliminare entrambe le estremità dei gambi di sedano, rimuovendo anche i filamenti. Tagliare il sedano a fettine da 1 cm. Privare i fagiolini delle estremità e tagliare i baccelli a bocconcini.
- Scaldare 1 cucchiaino d'olio in una pentola di medie dimensioni e farvi dorare la cipolla per 1 minuto. Aggiungere i fagiolini e il sedano e lasciarli rosolare per 1 minuto insieme alla cipolla. Bagnare con 400 ml di brodo vegetale, poi coprire la fagiolata e lasciarla bollire a fuoco lento per 8 minuti.
- Nel frattempo, sbriciolare la fetta con le mani o con una forchetta.
- Versare i fagioli bianchi nella pentola e lasciar cuocere il tutto a fuoco lento per altri 2-3 minuti. Aggiustare la fagiolata di sale e di pepe e, poco prima di servirla, quando è ancora calda, cospargerla di fetta.

### Ingredienti per 2 porzioni:

1 cipolla piccola  
 1 cucchiaino d'olio  
 2 gambi di sedano  
 300 g di fagiolini (surgelati o freschi)  
 1 barattolo di fagioli bianchi in scatola (peso sgocciolato 240 g)  
 400-450 ml di brodo vegetale  
 100 g di formaggio feta  
 sale, pepe macinato di fresco  
 prezzemolo o basilico

senza glutine, povero di calorie, veloce

### CONSIGLIO:

- La fagiolata è ottima da congelare e da portare con sé, ad esempio per la pausa pranzo.

### Valori nutrizionali per una porzione:

301 kcal, 17 g di grassi, 18 g di carboidrati, 20 g di proteine, 3 mg di ferro.

### Una porzione contiene:

3 mg di ferro = ca. 1/4 della dose giornaliera consigliata per gli adulti.



VEGETARIANA

## CURRY DI ZUCCHINE E LENTICCHIE CON YOGURT ALLE ERBE

Questo curry delizioso è pronto in quattro e quattr'otto ed è un perfetto piatto leggero. Le lenticchie rosse sono lenticchie decorticate con un cuore rossiccio. Saziano molto e sono una preziosa fonte di proteine vegetali e ferro. Le spezie indiane trasformano i semplici ingredienti di base in una pietanza aromatica e riscaldante.

### Preparazione:

- Sciacquare le lenticchie in un colino.
- Mondare la cipolla e tagliarla a dadini. Mondare e schiacciare l'aglio.
- Lavare le zucchine, tagliare via le due estremità e dimezzare le zucchine, tagliandole per il lungo. Rimuovere i semi scavando con un cucchiaino. Ridurre le due metà a cubetti di ca. 1 cm di spessore.
- Scaldare 2 cucchiai d'olio in un grosso tegame e farvi imbiondire i dadini di cipolla, l'aglio, il garam masala e il curry a fuoco medio, per circa 1 minuto. Aggiungere i cubetti di zuccina e lasciar rosolare per 3 minuti.
- Aggiungere alle zucchine le lenticchie e bagnare con 600 ml di brodo vegetale. Coprire il curry e lasciarlo cuocere a fuoco lento per ca. 10 minuti. Mescolare ogni tanto (2-3 volte) ed eventualmente aggiungere ancora un po' di brodo se il liquido è evaporato del tutto.
- Nel frattempo, lavare e tritare le erbe. Mescolare lo yogurt e le erbe in una ciotolina, dopo di che aggiustare di sale e pepe.
- Quando le lenticchie si saranno ammorbidite, togliere il curry dalla piastra e aggiustare di sale e pepe. Servire il curry con lo yogurt alle erbe.

### CONSIGLIO:

- Il curry risulta più saporito se lo si lascia riposare un po'. Quindi, si può prepararlo in anticipo e riscaldarlo più tardi: sarà ottimo. In questo caso, va fatto cuocere un po' meno, così che le lenticchie non siano ancora del tutto ammorbidite, bensì ancora al dente. In questo modo, anche dopo averlo scaldato avranno la giusta consistenza.

### Valori nutrizionali per una porzione:

242 kcal, 11 g di grassi, 23 g di carboidrati, 13 g di proteine, 5 mg di ferro.

### Una porzione contiene:

5 mg di ferro = ca. 1/3 della dose giornaliera consigliata per gli adulti.

### Ingredienti per 4 persone:

350 g di lenticchie rosse

1 cipolla

1 spicchio d'aglio

2 cucchiaini d'olio

2 cucchiaini di garam masala (miscela di spezie indiana)

1 cucchiaino di curry

sale e pepe

750 g di zucchine

600-800 ml di brodo vegetale

150 g di yogurt intero (3,5% di grassi)

prezzemolo o erba cipollina

senza glutine, povero di calorie, veloce



Per 2 persone

**INGREDIENTI:**

- 150 g di bresaola
- 10 olive nere denocciolate
- 1-2 cetriolini
- 1 scalogno piccolo
- ½ mazzetto di prezzemolo liscio
- 50 g di panna acida (I)
- 30 g di senape grezza
- 100 g di lenticchie Beluga
- 1 carota
- ½ finocchio piccolo
- 50 g di panna acida (II)
- 2 cucchiaini di chicchi di melagrana
- un po' di succo di limetta
- aceto balsamico
- olio d'oliva
- sale, pepe
- 50 g di valeriana, lavata e mondata
- 20 g di semi di zucca, tostati

## Dinner for two -

### BIS DI TARTARE CON INSALATA VALERIANA

**Preparazione:**

- Tagliare la bresaola in fette sottilissime
- Tritare finemente le olive e i cetriolini
- Sbucciare lo scalogno e ridurlo a cubetti
- Tritare finemente il prezzemolo
- Mescolare il tutto con la panna acida (I) e la senape e insaporire con sale e pepe
- Lessare le lenticchie in acqua per 30 minuti circa
- Tagliare a brunoise la carota e il finocchio e cuocerli insieme alle lenticchie per gli ultimi 5 minuti. Scolare e far raffreddare.
- Mescolare le lenticchie raffreddate con la panna acida (II) e i semi di melagrana e insaporire con sale e pepe
- Per il condimento, mescolare un po' di succo di limetta, l'aceto balsamico e l'olio d'oliva, insaporire con sale e pepe e distribuire sull'insalata insieme ai semi di zucca tostati
- Servire la tartare con l'insalata

Contenuto di ferro: ca. 25 mg



Un piatto divino in Francia –

## SOCCA DI NIZZA CON PASTA D'ACCIUGHE

### Preparazione:

- Mescolare la farina con il sale, 2 cucchiaini di olio d'oliva e 6 dl d'acqua e lasciare riposare per 30 minuti
- Mondare la cipolla, tagliarla a metà e poi ad anelli piccoli
- Tritare grossolanamente il prezzemolo
- Per la pasta d'acciughe, impastare le acciughe, la scorza grattugiata e un po' di succo di limetta, l'aglio e l'olio (I) nell'impastatrice. Insaporire con il pepe
- Riscaldare il forno a 200 °C
- Oliare bene (II) 2 teglie da forno rotonde, mescolare ancora la pasta e versarla nelle due teglie, distribuirvi sopra la cipolla
- Indorare per 7–10 minuti nel forno ben caldo. All'occorrenza, alla fine «arrostire» ancora un po' sotto il grill
- Spennellare un po' di pasta d'acciughe sulla socca, cospargerla di prezzemolo e degli anelli di cipolla restanti e servire immediatamente

### CONSIGLIO:

- Prima di impastarle, sciacquare le acciughe e asciugarle tamponando, perché non risultino troppo salate
- Cuocere la socca nella padella ben oleata

Contenuto di ferro: ca. 25 mg

### Per 2 persone

#### INGREDIENTI:

- 300 g di farina di ceci
- 1 presa di sale
- 2 cucchiaini di olio d'oliva
- 1 cipolla rossa
- ½ mazzetto di prezzemolo
- 2 barattoli di acciughe in olio d'oliva, sgocciolate (180 g)
- limetta, scorza grattugiata e succo
- 1 dl ca. di olio d'oliva (I)
- 1 spicchio d'aglio, sbucciato e tritato grossolanamente
- pepe da macinare sul momento
- 3–4 cucchiaini di olio d'oliva (II)



Per 2 persone

**INGREDIENTI:**

100 g di ceci

100 g di quinoa rossa

1 barbabietola rossa, lessata

1 mela

1 pera

½ mazzetto di menta piperita (I)

40 g di mandorle

1 dl di succo di mela

½ dl di latte di cocco

½ mazzetto di menta piperita (II)

½ limetta, succo

sale, pepe

## Lunch vegetariano -

### INSALATA ENERGETICA IN COPPETTA

**Preparazione:**

- Lasciare in ammollo i ceci in acqua per una notte. Scolarli e cuocerli in acqua per 1 ora circa. Scolare e far raffreddare
- Sciacquare la quinoa con acqua fredda e portarla a ebollizione in una quantità d'acqua doppia. Abbassare il fuoco, cuocere a fuoco lento per 15 minuti. Togliere dal fuoco e far rinvenire per altri 10 minuti. Far raffreddare
- Ridurre la barbabietola rossa a cubetti
- Lavare la mela e la pera e ridurle a cubetti
- Tagliare le foglie di menta piperita (I) a strisce piccole
- Tritare le mandorle
- Per la salsa, versare in un recipiente alto il succo di mela, il latte di cocco e le foglie di menta piperita (II) e ridurre in crema. Insaporire con sale e pepe
- Distribuire la salsa in due coppette e riempirle con il resto degli ingredienti. Chiudere col coperchio e conservare al fresco fino al consumo

**CONSIGLIO:**

- In alternativa ai ceci secchi, usare i ceci in barattolo
- L'insalata può essere preparata benissimo la sera prima

Contenuto di ferro: ca. 25 mg



## COSTOLETTE D'AGNELLO GRIGLIATE CON INSALATA DI MELAGRANE E QUINOA E PESTO DI PREZZEMOLO

### Preparazione:

- Preriscaldare il grill
- Per la marinatura, tritare in un mortaio le erbe aromatiche, i semi di senape, il sale marino e il pepe. Aggiungere l'olio d'oliva e mescolare bene
- Spennellare il costato d'agnello con la marinatura
- Grigliare il costato d'agnello su tutti i lati sul grill ben caldo (temperatura interna 53 °C), togliere dal grill e farlo rinvenire per 5 minuti avvolto in una pellicola d'alluminio
- Per l'insalata, lavare bene la quinoa, portarla a ebollizione e cuocerla quindi nel brodo vegetale per 15 minuti
- Togliere la pentola dal fuoco e far raffreddare
- Tagliare la melagrana a metà e staccare i chicchi
- Lavare il prezzemolo e la menta, asciugarli bene scuotendoli e tritarli
- Per la salsa, spremere l'arancia, mescolarla con l'olio d'oliva e insaporire con il sale marino
- Mescolare tutti gli ingredienti con la salsa
- Per il pesto, inserire tutti gli ingredienti in un bicchiere alto da mixer e frullare brevemente
- Affettare il costato d'agnello e servire le costolette con insalata di quinoa e pesto di prezzemolo

Contenuto di ferro: ca. 20 mg

### Per 2 persone

#### INGREDIENTI PER LE COSTINE D'AGNELLO:

1 costato d'agnello da 400 g  
 1 spicchio d'aglio, tritato grossolanamente  
 1 rametto di rosmarino, aghi sciolti  
 1 rametto di timo, foglie sciolte  
 alcune foglie di salvia fresca  
 ½ cucchiaino di semi di senape  
 sale marino grosso  
 pepe  
 olio d'oliva

#### INGREDIENTI PER L'INSALATA:

100 g di quinoa  
 2,5 dl di brodo vegetale  
 1 melagrana  
 2 cucchiaini di prezzemolo liscio  
 2 cucchiaini di menta piperita  
 1 arancia  
 olio d'oliva  
 sale marino

#### INGREDIENTI PER IL PESTO:

20 g di prezzemolo liscio  
 2 cucchiaini di mandorle, macinate  
 3-4 cucchiaini di olio d'oliva  
 2 cucchiaini di parmigiano  
 sale marino  
 pepe

Un servizio di



LABORATOIRES

**Pierre Fabre**

Pharmaceutical Care

Pierre Fabre Pharma SA  
Peter Merian-Strasse 90 | 4052 Basilea  
[www.pierre-fabre.com](http://www.pierre-fabre.com)  
[info@pierre-fabre-pharma.com](mailto:info@pierre-fabre-pharma.com)