

Convegno AIG



RIMINI 15 e 16 Giugno **2019**

Piera Mosti



ASSOCIAZIONE ITALIANA GLICOGENOSI
UN PALLONCINO PER SPERARE

Mi presento...

- Sono Piera la Mamma di Andrea



Mi presento...

- Sono una donna con una grande passione per la cucina



....e ho un sogno



Un sogno che è nato
dal mio vissuto, dalla mia vita di madre, di cuoca in una mia attività,
dal desiderio di fare qualcosa per Andrea, per la mia famiglia ma
anche per tutti coloro che hanno una esperienza con la malattia come
noi.

“Poter contribuire nel dare alcuni consigli e strumenti pratici a chi ha la glicogenosi per avere un buon rapporto con il cibo”

Il cibo “salutare” e il buon cibo



IL CIBO “SALUTARE” E IL “BUON” CIBO

- ✧ *UN BUON CIBO È QUELLO CHE CONTIENE GIOIA, PIACERE, BELLEZZA, QUALITÀ ED È SALUTARE;*
- ✧ *SI PUÒ INSIEME AL BAMBINO “ FARE ESPERIENZA DEL BUON CIBO “: ATTRAVERSO I SENSI: TOCCARE, ODORARE, GUSTARE, GUARDARE...*
- ✧ *E’ UTILE, MENTRE SI FA LA SPESA COINVOLGERLO E SPIEGARE LE RAGIONI DI QUELL’ACQUISTO*
- ✧ *E’ IMPORTANTE PREPARARE, MANIPOLARE IL CIBO INSIEME*
 - ✧ *(TEMPO IN CUCINA)*

CONVEGNO AIG 2014



***À DIETA PER TUTTA LA VITA..
PER LA VITA!***



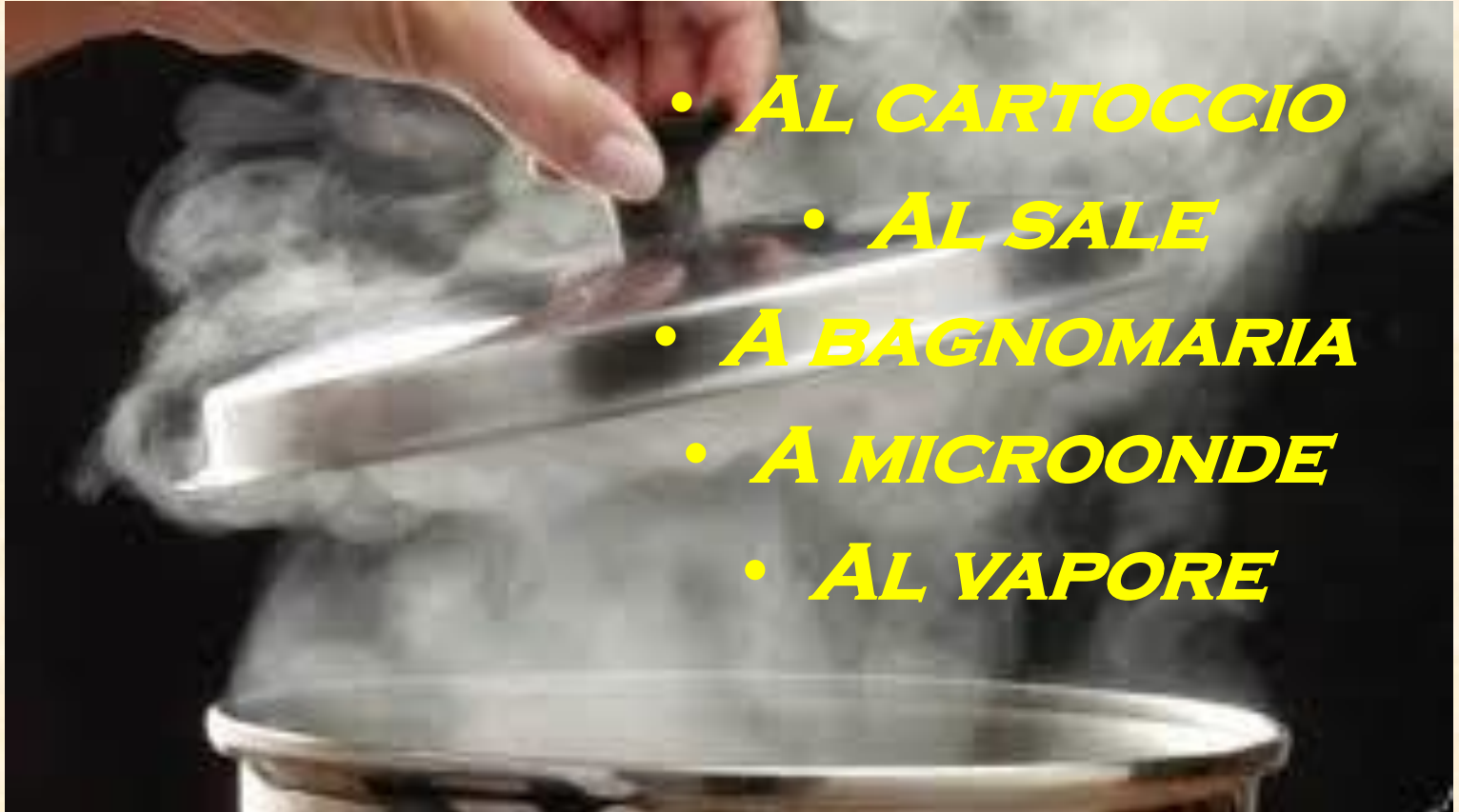
***Il cibo è un mondo da scoprire
e da studiare per renderlo il più possibile
adatto e utile nella gestione della malattia***



La Qualità degli Ingredienti



Il Cibo e i Sistemi di Cottura..



- ***AL CARTOCCIO***
- ***AL SALE***
- ***A BAGNOMARIA***
- ***A MICROONDE***
- ***AL VAPORE***

COLORI E FORME DEL CIBO



LA NUTRACEUTICA



Il cibo che depura

ALIMENTI CHE AIUTANO A DEPURARE IL FEGATO

[facebook.com/dietapersonalizzata](https://www.facebook.com/dietapersonalizzata)

Barbabietole



Avocado



Mele



Curcuma



Cavolfiore



Spinaci



Aglio



The verde

Broccoli



Carote



Noci



Limone



Arance

Lattuga



Il cibo che contiene grassi buoni

FONTI DI ACIDI GRASSI MONOINSATURI



Olio extravergine di oliva



Nocciole



Avocado

FONTI DI ACIDI GRASSI OMEGA-3



Noci



Pesce azzurro



Semi di lino

FONTI DI ACIDI GRASSI OMEGA-6



Oli di semi spremuti a freddo



Semi vari (sesamo, girasole..)



Frutta secca

Il cibo che disintossica

15 CIBI CHE, IN MODO NATURALE

DISINTOSSICANO IL TUO CORPO

[FACEBOOK.COM/DIETAPERSONALIZZATA](https://www.facebook.com/dietapersonalizzata)



ZENZERO



AVOCADO



AGRUMI



CAVOLO



MELA



BARBABIETOLE



CORIANDOLO



SEDANO



FRUTTI DI BOSCO



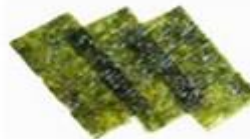
CURCUMA



PEPERONCINO



CRESCIONE



ALGHE



CETRIOLI



VERDURA VERDE

Perché l'educazione al gusto?



È soprattutto il comportamento dei genitori a permettere nei bambini lo sviluppo di un atteggiamento positivo nei confronti del cibo

Il LIBRO di Ricette

Ho capito che oltre al messaggio "Cibo Salutare e Buono", forse la cosa migliore era fornire uno strumento, sperimentato, studiato per la glicogenosi.



Work in progress



Tutto nasce per amore

Ricettario per Glicogenosi





L'autrice: Piera Mosti

Sono nata in terra apuo-ligure, tra marmo, vigneti e mare e, proprio per questo motivo, mi sono innamorata della natura. La vivo ogni giorno, coi suoi profumi e colori. Percepisco la salsedine del mare dal grappolo d'uva che colgo, al pomodoro e al limone. Conosco le erbe commestibili che raccolgo e cucino con tanto amore. Raccogliere, manipolare, trasformare è come diventare il direttore di un'orchestra. Ed io lo sono diventata nella mia cucina dove ogni giorno tra spezie, erbe e padelle vivo una grande avventura. Come questo libro... nato per amore di mio figlio e di tutti i soci di AIG.



L'illustratrice: Marilisa d'Angiò

Marilisa da 30 anni, ama tutte le cose con fantasia floreale, i gatti paffuti e inzuppare i biscotti nel tè. Si diploma nel 2010 in Illustrazione presso l'Istituto Europeo di Design di Roma. In seguito studia Scenografia e comincia a lavorare in teatro, altra sua grande passione. Vive in una realtà tutta sua, dove anche le cose più piccole e ordinarie si muovono, si abbracciano tra loro e le sorridono. Collabora con AIG da molti anni realizzando illustrazioni per le raccolte di fondi e cura la parte grafica di questo progetto.

L'Associazione Italiana Glicogenosi è nata nel Settembre 1996 per volontà di un gruppo di genitori di bambini affetti da Glicogenosi.

Gli obiettivi fondamentali che l'Associazione si prefigge sono: dare un aiuto pratico e psicologico alle famiglie e ai malati affetti da questa malattia; sensibilizzare l'opinione pubblica e le Istituzioni; promuovere la Ricerca Scientifica e dialogare con le Associazioni di tutto il mondo.

www.aig-aig.it



I diversi aspetti del piatto

GLICOGENOSI1

- 1) Le fonti di carboidrati, in particolare *le farine dei grani antichi*, che hanno delle caratteristiche di salubrità (sono più ricche di minerali e vitamine) e anche di sensorialità e digeribilità, tra cui una migliore tolleranza al glutine, che possono contribuire ad una *buona qualità* dei prodotti che hanno il ruolo di garantire i livelli di glicemia adeguati.
- 2) Il carico glicemico del pasto (la *struttura del pasto Glicogenosi* che controlla l'indice glicemico e quindi i picchi di glicemia)
- 3) La qualità dei grassi e il mantenimento della gustosità
- 4) La Dolcezza e quindi la conservazione del piacere dei sensi attraverso l'uso *dolcificanti naturali* “*buoni per la Glicogenosi*”
- 5) La cura del gusto, sensorialità ed emozioni

L'indice..



- **Prefazione** Dott.ssa Maya Di Rocco (*Medico Responsabile Malattie Metaboliche, Ospedale Gaslini, Genova*)
- **Introduzione** Dott.ssa Ilaria Cecconi (*Biologa Nutrizionista*)
- **Piera si racconta..**
- CAPITOLO PRIMO: **Le farine:** *la buona qualità*
- CAPITOLO SECONDO: **Il carico glicemico,** *la buona struttura del piatto nella glicogenosi tipi 1*
- CAPITOLO TERZO: **La qualità dei grassi e** *la gustosità*
- *3.1 come sostituire le uova*
- CAPITOLO QUARTO: **Il piacere del dolce**
- *4.1 I dolcificanti naturali*
- CAPITOLO QUINTO: **La sensorialità** *“Il piatto amico”*
- *cambio di prospettiva emotiva di fronte al piatto: la gratificazione dei sensi.*
- CAPITOLO SESTO: **I trucchetti per cucinare:** *come manipolare il cibo, i sistemi di cottura, la tabella delle attrezzature da cucina, la tabella dei cambi equivalenti*
- CAPITOLO SETTIMO : **Le ricette:** *bollini rosso, arancio, verde, cappellini difficoltà*
- CAPITOLO OTTAVO: **I Cocktails di Andrea**

Le Farine..la buona qualità



Il carico glicemico



Qualità dei grassi e Gustosità



La Dolcezza



La Sensorialità



Le Ricette



- ❖ *Antipasti*
- ❖ *Primi piatti*
- ❖ *Secondi piatti*
- ❖ *Dolci alternativi*
- ❖ *Cocktails di Andrea*

LE RICETTE DI PIERA



CARPACCIO DI SALMONE COTTO AL SALE

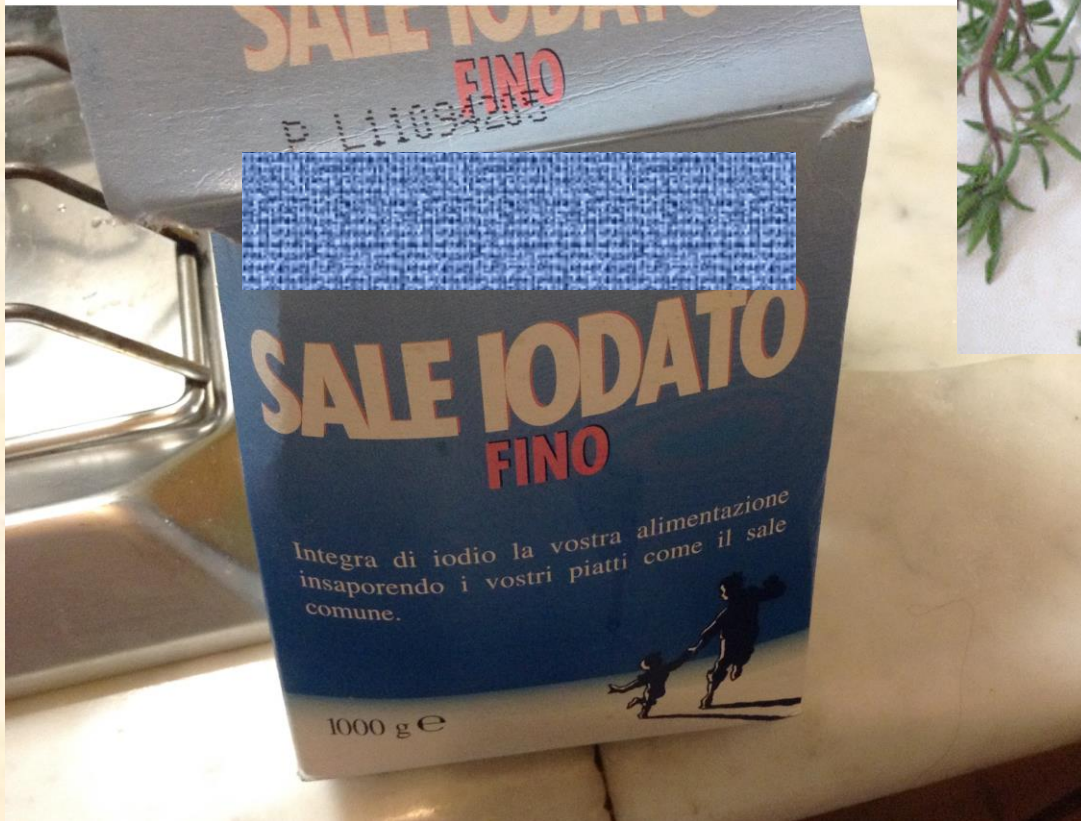
INGREDIENTI



1 FILETTO SALMONE CON PELLE

*-profumi vari a piacimento(aglio,erba cipollina,
buccia arancia,timo,scorsa limone*

-un kg di sale fino



- VINO BIANCO

COTTURA AL SALE





PROCEDIMENTO

- levare con una pinzetta le lische centrali al filetto
- squamarlo
- metterlo in un contenitore e coprirlo interamente con sale fino
- coprirlo e metterlo in frigo per due giorni
- dopo due giorni, liberarlo dal sale
- sciacquarlo
- rimetterlo nel contenitore
- coprirlo con vino bianco secco
- aggiungere odori scelti (timo, scorza arancia, erba cipollina etc)
- coprirlo e rimetterlo in frigo per due giorni
- dopo due giorni asciugarlo con scoottex o panno
- iniziare a tagliare dalla coda a carpaccio

Si può servire su un letto di verdure tagliate finemente, dadolata pomodoro, cipollina tritata finemente,

-condire con un filo olio oliva

-limone strizzato

-semi di papavero

-volendo si aggiungono mirtilli e lamponi che creano un contrasto molto gradevole

-si conserva in frigo per 3/4 giorni

-il rimanente si può congelare

-al bisogno si può tagliare da congelato e consumarlo

-vi si possono fare involtini con verdure al suo interno

-x cucinare pasta

-tritato a tartare condito con limone

VELLUTATA DI ZUCCA



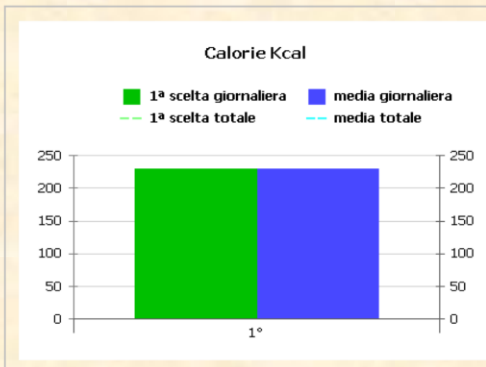
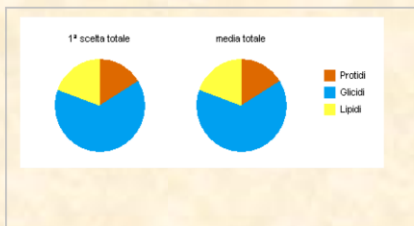
INGREDIENTI

- 1 kg zucca gialla già pelata tagliata a fettine
- 300 gr patate pulite e affettate
- 100 gr porro (solo la parte bianca) tagliato a rondelle
- brodo vegetale

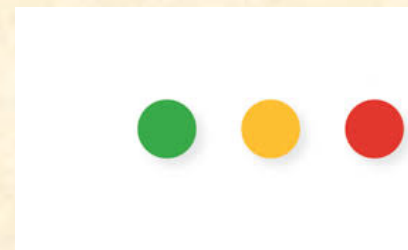
PROCEDIMENTO

- stufare le verdure gentilmente
- aggiungere un tocco di noce moscata e 2 foglie di alloro
- bagnare con brodo vegetale 2 dita sopra le verdure
- cuocere lentamente x 40 mn
- togliere alloro e frullare
- diluire con brodo vegetale o latte fino ad avere una consistenza da minestra un po' spessa
- saltare in padella ben calda spinaci
- condire della ricotta con un goccio di olio evo
- nel piatto mettere un po' di spinaci e di ricotta
- versare crema di zucca





La tabella nutrizionale



Descrizione	U.M.	1ª Scelta	Media	Descrizione	U.M.	1ª Scelta	Media
Proteidi	%	16,51	16,51	C4:0-C10:0	g	0,00	0,00
Lipidi	%	19,58	19,58	C12:0 laurico	g	0,00	0,00
Glucidi	%	64,26	64,26	C14:0 miristico	g	0,00	0,00
Oligosacc./Glucidi tot.	%	33,02	33,02	C16:0 palmitico	g	0,13	0,13
Acidi saturi/totale	%	26,00	26,00	C18:0 stearico	g	0,04	0,04
Proteine animali/totale	%	0,00	0,00	C20:0 arachidico	g	0,01	0,01
Proteine vegetali/totale	%	100,00	100,00	C22:0 beenico	g	0,00	0,00
Fibra totale/1000 Kcal.	g	47,61	47,61	C14:1 ac. Miristoleico	g	0,00	0,00
Calorie	Kcal	228,94	228,94	C16:1 ac. Palmitoleico	g	0,01	0,01
Alcol	Kcal	0,00	0,00	C18:1 oleico	g	0,99	0,99
Proteine	g	9,45	9,45	C20:1 eicosanoico	g	0,00	0,00
Lipidi	g	4,98	4,98	C22:1 erucico	g	0,00	0,00
Glucidi disponibili	g	39,23	39,23	C18:2 linoleico	g	0,11	0,11
Amido	g	23,85	23,85	C18:3 linolenico	g	0,02	0,02
Oligosaccaridi	g	12,95	12,95	C20:4 arachidonico	g	0,00	0,00
Fibra totale	g	10,90	10,90	C20:5 EPA	g	0,00	0,00
Cholesterolo	mg	0,00	0,00	C22:6 DHA	g	0,00	0,00
Acidi grassi saturi	g	0,71	0,71	Acido fitico	g	0,10	0,10
Acidi grassi polinsaturi	g	0,96	0,96	Lisina	mg	397,63	397,63
Acidi grassi monoinsaturi	g	1,05	1,05	Istidina	mg	122,55	122,55
Calcio	mg	178,18	178,18	Arginina	mg	383,28	383,28
Sodio	mg	110,13	110,13	Acido aspartico	mg	865,06	865,06
Potassio	mg	2.126,05	2.126,05	Treonina	mg	247,92	247,92
Fosforo	mg	286,62	286,62	Serina	mg	273,02	273,02
Ferro	mg	5,15	5,15	Acido glutamico	mg	1.204,32	1.204,32
Zinco	mg	2,80	2,80	Prolina	mg	228,74	228,74
Acido Folico	mcg	176,66	176,66	Glicina	mg	213,45	213,45
Niacina	mg	5,34	5,34	Alanina	mg	268,09	268,09
Riboflavina	mg	0,24	0,24	Cistina	mg	50,20	50,20
Tiamina	mg	0,30	0,30	Valina	mg	321,50	321,50
Vitamina 'A'	mcg	2.362,37	2.362,37	Metionina	mg	99,93	99,93
Vitamina 'B6'	mg	1,13	1,13	Isoleucina	mg	263,46	263,46
Vitamina 'C'	mg	67,74	67,74	Leucina	mg	393,24	393,24
Vitamina 'D'	mcg	0,00	0,00	Tirosina	mg	196,37	196,37
Vitamina 'E'	mg	5,23	5,23	Fenilalanina	mg	280,57	280,57
Acido ossalico	mg	125,90	125,90	Triptofano	mg	92,53	92,53
Cellulosa	g	0,00	0,00	Polialcoli	mg	0,00	0,00
Purine	mg	15,05	15,05	Acidi grassi insaturi	mg	0,00	0,00
Acqua	g	530,55	530,55	Proteine Animali	mg	0,95	0,95
Parte edibile	g	481,46	481,46	Proteine Vegetali	mg	8,43	8,43
Fibra insolubile	g	2,25	2,25	Asparagina	mg	0,00	0,00
Fibra solubile	g	1,33	1,33	Glutamina	mg	0,00	0,00
Magnesio	mg	104,91	104,91	Pirimidine	mg	0,00	0,00
Rame	mg	1,11	1,11	Minerali Totali	mg	0,00	0,00
Selenio	mcg	3,60	3,60	Cloro	mg	0,00	0,00

Proteine Vegetali	mg	0,00	0,00
Asparagina	mg	0,00	0,00
Glutamina	mg	0,00	0,00
Pirimidine	mg	0,00	0,00
Minerali Totali	mg	0,00	0,00
Cloro	mg	0,00	0,00
Cromo	mg	0,00	0,00
Fluoro	mg	0,00	0,00
Iodio	mg	0,00	0,00
Manganese	mg	0,00	0,00
Molibdeno	mg	0,00	0,00
Nickel	mg	0,00	0,00
Beta-carotene	mg	0,00	0,00
Alfa-tocoferolo	mg	0,00	0,00
Vitamina K	mg	0,00	0,00
Vitamina B5	mg	0,00	0,00
Vitamina B8 - Biotina	mg	0,00	0,00
Vitamina B12	mg	0,00	0,00
Caffeina	mg	0,00	0,00
Inulina	mg	0,00	0,00
Taurina	mg	0,00	0,00
Colina	mg	0,00	0,00
L-Carnitina	mg	0,00	0,00
Bicarbonato	mg	0,00	0,00

Note **Vellutata di zucca con ricotta e spinaci**

“La scoperta di un piatto nuovo è più preziosa per il genere umano che la scoperta di una nuova stella.”

(Anthelme Brillat-Savarin, Aforisticamente)

E ora andiamo a divertirci
in cucina!!!

