



DAL **Palato** ALLA **Tiroide**

con Sonia Peronaci

**Informazioni,
consigli e ricette sane
per la tua tiroide.**

*Ringraziamo tutti i partecipanti all'iniziativa "Dal Palato alla Tiroide"
che hanno inviato in forma totalmente gratuita le ricette.*

*Le Professoressa Annamaria Colao, Maria Grazia Castagna, Claudia Vetrani
e la Dottoressa Chiara Graziadio e per il loro supporto e i preziosi consigli.*

*Ringraziamo inoltre Sonia Peronaci per la partecipazione attiva
all'iniziativa.*

*Un grazie particolare alla SIE, Società Italiana Endocrinologia,
per aver patrocinato il progetto.*

Le informazioni contenute in questa pubblicazione non intendono sostituirsi al parere del medico che deve sempre essere consultato per qualsiasi dubbio o per qualsiasi decisione rispetto alla propria salute, scelta alimentare e terapeutica.

Notizie, informazioni e ricette hanno un carattere esclusivamente informativo, l'editore declina ogni responsabilità per qualsiasi uso inappropriato del contenuto.

Le ricette sono di proprietà degli autori delle ricette stesse, l'editore declina ogni responsabilità legata a diritti di immagine o di diritti di autore dei contenuti.

Le immagini utilizzate sono a puro scopo illustrativo.

Indice

Tiroide, alimentazione e fake news	1	Le patologie tiroidee più diffuse	5
Tiroide e alimentazione	2	Proteggere la tiroide con lo iodio	8
Introduzione di Sonia Peronaci	3	L'importanza dell'alimentazione	10
Tiroide: che cos'è, a che cosa serve	4	Esempio di menu settimanale	14

Ricette per la salute della tiroide

Crêpes rosa con hummus di ceci	16	Merluzzo gratinato in forno a microonde	50
Spaghetti con cozze e zucchine	18	Finta carbonara alla 'nduja	52
Pennette radicchio e noci	20	Gamberi in conchiglie di capesante gratinanti al forno	54
Insalata di riso, anacardi e verdure	22	Baccalà mantecato con pomodorini e olive taggiasche	56
Insalata funghi, sedano noci e rucola	24	Involtini di orata e zucchine con pesto ligure e pinoli	58
Cuori di merluzzo con crosta di anacardi, mandorle e cranberry con salsa di lenticchie nere, chips di topinambur e chicchi di melagrana	26	Cozze all'arancia su puntarelle alla romana	60
Bombette di riso nero, merluzzo e spinaci	28	Risotto al Castelmagno e nocciole del Piemonte	62
Pancake al kefir con mirtilli rossi	30	Tuorlo d'uovo impanato su alghe marine	64
Muffin alle mele con farina di riso	32	Riso integrale su vellutata di cavolfiore	66
Spaghetti di zucchine con pollo, anacardi e yogurt	34	Fregula con cima di rapa e vongole	68
Miglio, carciofi, gamberi e guanciale	36	Vellutata di piselli, crescenza e bottarga di muggine	70
Peperoni crudi e carpaccio di pesce	38	Mazzancolle, cavolo cappuccio e crema di ceci	72
Gamberi e fagioli	40	Spaghetti purple con stracciatella e granella di pistacchi	74
Sardine e gambero al gratin	42	Filetto di manzo in crosta di pistacchi, crema di yogurt allo zafferano	76
Frullato di finocchi con crostino di gamberi, zucchine e porro	44		
Filetto di branzino mare e collie	46		
Crostata di cipolle alle acciughe	48		

Bibliografia	78
--------------------	----

Tiroide, alimentazione e fake news



○————○
Prof.ssa Annamaria Colao

*Professore Ordinario Endocrinologia e
Malattie del Metabolismo Dipartimento
di Medicina Clinica e Chirurgia Università
Federico II, Napoli*

Le malattie della tiroide sono molto diffuse nella popolazione italiana: si stima colpiscono intorno a 6 milioni di persone.

Oltre alla disponibilità di efficaci strategie di prevenzione, oggi - per fortuna - a tale grande diffusione fa riscontro una prevalenza di patologie non gravi e soprattutto ben curabili. Ciò che preoccupa è più che altro il proliferare di *fake news*, falsi miti e leggende metropolitane che ruotano intorno alla tiroide, ai suoi disturbi e ai cibi che vengono erroneamente demonizzati e che possono essere dannosi per i pazienti e per la popolazione in generale, innescando il rischio di pericolosi "fai da te". I pazienti che si rivolgono a noi sono spesso confusi sulla loro stessa condizione clinica.

Non è semplice per un paziente orientarsi tra le mille informazioni "a portata di click", informazioni difficili da comprendere, spesso e volentieri fuorvianti.

Tiroide e alimentazione



Prof.ssa **Maria Grazia Castagna**

*Professore Associato in Endocrinologia
Dipartimento di Scienze Mediche,
Chirurgiche e Neuroscienze
Università di Siena*

La tiroide, piccola ghiandola situata nella parte anteriore del collo, svolge un ruolo cruciale nel regolare il nostro metabolismo e la maggior parte delle funzioni biologiche.

Una corretta alimentazione è fondamentale per il buon funzionamento della tiroide. È necessario un adeguato apporto di iodio assunto dagli alimenti o con integratori. Anche il selenio è un micronutriente importante per il metabolismo dell'ormone tiroideo. Una dieta ricca di antiossidanti, come frutta e verdura, può ridurre l'infiammazione e sostenere la funzione tiroidea. Allo stesso tempo, ci sono anche alcuni alimenti che possono interferire con la funzione tiroidea, ma solo se consumati in eccesso.

In conclusione, come in molti contesti, la moderazione è sempre la chiave giusta. L'alimentazione deve sempre essere varia, bilanciata e, per il benessere della tiroide, è meglio non abolire alcun alimento.

Introduzione di Sonia Peronaci



Sonia Peronaci

*Imprenditrice digitale,
fondatrice di Giallozafferano,
conduttrice televisiva e cuoca*

La decisione di partecipare alla campagna “*Dal Palato alla Tiroide*” nasce dalla consapevolezza che lavorare nel mondo del *food* e comunicarlo attraverso il web e la tv richiede attenzione e buon senso, soprattutto considerando il legame ormai noto tra alimentazione e salute.

Parlare di cibo su internet - diventando in qualche modo inevitabilmente “influencer” - implica una responsabilità; soprattutto alla luce del fatto che non tutto quanto secondo l’opinione comune è considerato “buono” o “benefico” fa davvero bene a chiunque.

Poter arrivare nelle case (e nelle cucine) di un vasto pubblico mi dà una grande opportunità: quella di incoraggiare chi da anni mi segue a compiere i passi giusti per stare bene, rivolgendosi agli esperti per consigli nutrizionali “su misura”.

Il mio compito (e quello dei miei colleghi del web), è solo trasmettere la passione per il cibo e dare idee per rinnovare ogni giorno il piacere della tavola e della convivialità!

Tiroide: che cos'è, a che cosa serve

La tiroide è una piccola ghiandola endocrina situata nella parte anteriore del collo, intorno al primo tratto della trachea, poco sotto il pomo d'Adamo. È costituita da due lobi, uno a destra e uno a sinistra, collegati da un istmo, che le conferiscono una forma a farfalla.

La sua funzione principale è produrre gli ormoni tiroidei: la tiroxina (T4) e la triiodotironina (T3). La T3 è la forma attiva dell'ormone, responsabile delle azioni biologiche nell'organismo e costituisce il 20% degli ormoni totali prodotti dalla tiroide. L'altro 80% è costituito dalla T4, che può essere prontamente trasformata in T3, quando necessario.

Gli ormoni tiroidei sono essenziali per la regolazione di numerose funzioni dell'organismo:



corretto sviluppo del sistema nervoso durante la vita embrionale e neonatale



adeguato accrescimento corporeo nell'infanzia-adolescenza



regolazione del metabolismo di grassi, zuccheri e proteine



modulazione della frequenza del battito cardiaco



regolazione della temperatura corporea



sviluppo della muscolatura



influenza sulla fertilità femminile e la gravidanza

Le patologie tiroidee più diffuse

La tiroide può essere interessata da malattie legate a **insufficiente o eccessivo apporto di iodio e di altri micronutrienti essenziali** (in particolare ferro, selenio, zinco, rame, calcio e vitamina A) oppure a **patologie infiammatorie con base autoimmunitaria**, come il morbo di Graves-Basedow e la tiroidite di Hashimoto. Nella ghiandola possono svilupparsi anche **noduli**: per lo più sono formazioni benigne che non richiedono alcuna terapia, ma raramente si tratta di tumori della tiroide, che possono essere curati in modo ottimale nella quasi totalità dei casi.



**Le malattie tiroidee colpiscono soprattutto le donne
dopo i 35-40 anni.**



Una donna ha

**il 20% di probabilità
di sviluppare disturbi tiroidei
nel corso della vita.**

Ipotiroidismo

È una condizione legata a un ridotto funzionamento della tiroide, che **non riesce a produrre quantità di ormoni sufficienti a supportare le richieste dell'organismo**. Può manifestarsi in ogni momento della vita, con maggior frequenza tra le donne e tra gli anziani. Raramente, può essere presente già nel neonato, se la mamma non aveva assunto abbastanza iodio in gravidanza o presentava anticorpi anti-tiroide oppure a causa di un malfunzionamento della tiroide del neonato: in questi casi si parla di “ipotiroidismo congenito”.

Le cause più frequenti di ipotiroidismo dell'adulto sono:

- **carenza iodica;**
- **tiroiditi autoimmuni** nelle quali il sistema immunitario aggredisce la ghiandola tiroidea (in particolare, la tiroidite di Hashimoto);
- **asportazione chirurgica della tiroide** (necessaria per trattare gravi forme di ipertiroidismo o tumori della tiroide);
- **terapia con iodio radioattivo** (^{I-131}) utilizzata in caso di morbo di Graves-Basedow o altre forme di ipertiroidismo che non rispondono alla terapia farmacologica;
- assunzione di farmaci o sostanze che alterano la funzionalità della tiroide (per esempio, amiodarone, litio, interferone- α , iodio in eccesso ecc.).

Segni e sintomi dell'ipotiroidismo

				
Stanchezza ingiustificata, debolezza muscolare	Rallentamento del battito cardiaco	Aumento di peso ingiustificato	Rallentato transito intestinale/stipsi	Insofferenza al freddo
				
Gonfiori (soprattutto al volto)	Sonnolenza, apatia, depressione	Pelle secca, capelli e unghie fragili	Difficoltà di concentrazione, disturbi della memoria	Dolori articolari, intorpidimento a mani e piedi

Ipertiroidismo

Si manifesta quando la tiroide funziona troppo, **producendo quantità eccessive di ormoni tiroidei**.

È una condizione molto diffusa, che può avere diverse cause, le principali sono:

- **morbo di Graves-Basedow;**
- **ridotta produzione di TSH** da parte dell'ipofisi o presenza di tumori che producono fattori TSH-simili;
- le **tiroiditi acute/subacute di varia natura** (virali, autoimmuni in fase iniziale, post-partum ecc.);
- **neoplasie dell'ovaio;**
- **metastasi di tumori tiroidei differenziati;**
- **presenza di gozzo o di un nodulo iperfunzionante;**
- **assunzione di eccessive quantità di ormoni tiroidei** (utilizzati per la terapia sostitutiva in caso di insufficiente funzionamento della tiroide o dopo la sua asportazione chirurgica/terapia con I-131).

Segni e sintomi dell'ipertiroidismo



Accelerazione del battito cardiaco (tachicardia, palpitazioni)



Aumento della pressione arteriosa



Nervosismo, irritabilità, ansia, insonnia



Intolleranza al caldo, cute calda e arrossata, aumento della sudorazione



Perdita di peso non giustificata



Aumento del transito intestinale/diarrea



Gonfiore alle gambe



Esoftalmo (occhi sporgenti)



Irregolarità mestruali o amenorrea nelle donne

Proteggere la tiroide con lo iodio

Molti disturbi tiroidei possono essere prevenuti fornendo ogni giorno alla tiroide **quantità adeguate dei micronutrienti necessari per il suo corretto funzionamento**, a partire dallo iodio, costituente chiave degli ormoni tiroidei.

Lo iodio può essere assunto attraverso l'alimentazione, ma la quantità ottenibile con la dieta media della popolazione non permette di soddisfare il fabbisogno giornaliero. Per questa ragione, tutte le istituzioni sanitarie a livello mondiale raccomandano l'**uso regolare di sale iodato**.

Quanto iodio assumere

Una dieta equilibrata, comprendente **2 porzioni di pesce di mare alla settimana, latte e un po' di formaggio tutti i giorni, garantisce circa il 50% del fabbisogno giornaliero di iodio** (complessivamente pari a: 90 mcg nei bambini fino a 6 anni, 120 mcg in età scolare 7-12 anni, 150 mcg negli adulti). **Il restante 50% deve essere assunto attraverso il consumo regolare di 3-5 g di sale iodato al giorno.**

Durante la gravidanza e l'allattamento il fabbisogno di iodio aumenta a 250-300 mcg al giorno. Per raggiungere questi valori e garantire il corretto funzionamento della tiroide materna e fetale, oltre a consumare alimenti ricchi di iodio e sale iodato, è necessario assumere anche integratori mirati, specifici per la gravidanza.



Garantire un adeguato apporto di iodio nell'infanzia è particolarmente importante perché è stato osservato che ciò influenza la possibilità di mantenere la piena iodosufficienza e una corretta funzionalità tiroidea anche in età adulta.

Ogni grammo di sale iodato fornisce 30 mcg di iodio. Il suo consumo regolare permette, quindi, di **coprire il fabbisogno giornaliero di iodio con pochi grammi di sale al giorno**, mantenendosi in linea con le raccomandazioni dell'Organizzazione Mondiale della Sanità e di tutte le istituzioni sanitarie di non assumere più di 5 grammi di sale al giorno, per non aumentare il rischio di ipertensione e altre malattie cardio e cerebrovascolari.

... e con il selenio

Il selenio è un minerale essenziale per la vita ed è il costituente principale delle cosiddette "selenoproteine". Attraverso l'attività di queste proteine, il selenio influenza e modula numerose attività fondamentali per il mantenimento del nostro benessere, come la funzionalità tiroidea, le risposte immunitarie, il metabolismo, l'infiammazione e la fertilità.

Alimentazione e benefici del selenio

Il contenuto totale di selenio nel nostro organismo dipende dalla dieta e dalla sua presenza negli alimenti nei quali è presente principalmente come seleniocisteina e seleniometionina, che rappresentano le due forme organiche di questo elemento attraverso le quali viene assorbito. Le principali fonti alimentari di selenio sono:



la carne
e i prodotti della carne



il pesce
e i frutti di mare



pasta,
riso e pane



uova



frutta secca, specialmente le noci brasiliane. In particolare, le selenoproteine presenti in questi alimenti agirebbero contrastando l'effetto dell'esposizione ad un livello eccessivo delle molecole ossidanti, prodotte dai normali processi cellulari, con conseguenti alterazioni metaboliche, danno e morte cellulare.

Carenza di selenio: conseguenze per la tiroide

Una carenza di selenio provoca un'insufficiente attività delle selenoproteine e può avere conseguenze serie sul funzionamento della tiroide. Questa ghiandola, infatti, è caratterizzata da un'alta concentrazione nei suoi tessuti di selenoproteine che, in questa sede, proteggono i tirociti, le cellule della tiroide, dal danno causato dallo stress ossidativo e modulano la produzione degli ormoni tiroidei.

La tiroidite di Hashimoto, che costituisce una delle patologie autoimmuni più comuni associate alla tiroide, è caratterizzata da gozzo e presenza di specifici autoanticorpi anti-tireoperossidasi (APOAb) e anti-tireoglobulina (TGAAb), nonché da un quadro di ipotiroidismo conclamato o subclinico. I segni e i sintomi, infatti, sono principalmente quelli dell'ipotiroidismo. Questa patologia insorge a seguito dell'interazione sia di fattori genetici che ambientali, tra cui anche la carenza di selenio nella dieta. Infatti, diversi dati scientifici riportano una correlazione fra bassi livelli plasmatici di selenio e maggiore rischio di tiroidite autoimmune. Una possibile causa sarebbe collegata all'aumento di radicali liberi, e quindi del danno ossidativo, nei pazienti con tiroidite di Hashimoto. Tale fenomeno nei pazienti sani, invece, viene contrastato proprio dalle selenoproteine.

L'importanza dell'alimentazione

L'alimentazione svolge un ruolo cruciale nella salute della tiroide, poiché **fornisce i nutrienti essenziali necessari** per la sintesi degli ormoni tiroidei, iodio e selenio. Sono due minerali fondamentali per il corretto funzionamento della tiroide. Assicurarsi di seguire una dieta equilibrata e ricca di alimenti contenenti iodio e selenio può aiutare a sostenere la funzionalità della tiroide e favorire la produzione e la regolazione degli ormoni tiroidei necessari per il buon funzionamento del corpo. È importante consultare il Medico o il Nutrizionista per ricevere indicazioni specifiche riguardo all'alimentazione adeguata alle proprie esigenze e alle proprie condizioni di salute.

Cosa fa bene alla tiroide

Cibi che favoriscono il benessere della tiroide.

Questi alimenti sono particolarmente ricchi di **iodio** e **selenio**, utili per la prevenzione delle disfunzioni tiroidee



- **Sale iodato**

(da utilizzare come il comune sale da cucina e nelle stesse quantità)

- **Pesce azzurro**

(sgombro, cefalo, baccalà, merluzzo, sardine fresche)

- **Crostacei**

(gamberi, gamberetti, mazzancolle, astice, aragosta, granchi)

- **Molluschi**

(cozze e vongole)

- **Pesci marini**

- **Alge marine**

- **Fegato** (frattaglie in generale)

- **Cereali**, soprattutto integrali

- **Yogurt**

- **Latte e latticini**

- **Uova**

- **Frutta secca**

(noci del Brasile, nocciole, anacardi, pistacchi)

- **Crusca**

- **Mais**

- **Tonno pinna gialla**

- **Carne di pollo, tacchino, maiale**

- **Riso integrale**

- **Legumi**

- **Verdure**

(sedano, pomodori, zucchine, cetrioli)

Cosa non fa bene alla tiroide

se assunto in quantità eccessiva



Cibi che contengono sostanze in grado di **modificare**

l'assorbimento o l'utilizzo dello iodio da parte della tiroide

- **Cavolfiori, rape, broccoli, cavoletti di Bruxelles e verza**

(sono cibi gozzigeni e, quando ingeriti in grandi quantità, possono interferire con il corretto utilizzo dello iodio da parte della tiroide)

- **Soia** (se assunta in quantità eccessiva)

- **Cibi ultra-processati**

(bevande gassate e zuccherate, salse istantanee, piatti pronti e surgelati, i prodotti dei “fast-food”, merendine, snack dolci o salati)

- **Alcol**

(quando ingerito in misura eccessiva)

Soffri di ipotiroidismo?

Se soffri di ipotiroidismo (una condizione in cui la ghiandola tiroidea non produce quantità sufficienti di ormoni tiroidei) e stai assumendo la terapia ormonale sostitutiva **è consigliabile prestare attenzione soprattutto a questi alimenti** perché possono interferire con la terapia



- **Soia e prodotti a base di soia**
(*latte di soia, salsa di soia, tofu, miso e tempeh*)
- **Caffè**
- **Cibi ad alto contenuto di fibre**
(*crusca, cereali integrali*)
- **Papaya**
- **Prodotti lattiero-caseari ad alto contenuto di calcio**
- **Cavolfiori, rape, broccoli, cavoletti di Bruxelles e verza**
(*cibi gozzigeni*)
- **Cibi ricchi di ferro**
(*carne rossa e alcuni tipi di legumi*)

Questi alimenti possono interferire con l'assorbimento ottimale del farmaco, quindi è preferibile assumerli in momenti separati, distanziandoli di almeno 30-60 minuti dall'assunzione. Ricordati che è sempre opportuno consultare un Medico in caso di dubbi o preoccupazioni.

Numerosi studi scientifici hanno dimostrato che gli individui che aderiscono ai principi di una sana e corretta alimentazione durante tutto il corso della vita presentano un minor rischio di sviluppare malattie croniche.

In generale, la composizione di una dieta salutare deve essere personalizzata in base ai fabbisogni nutrizionali individuali (definiti in base a età, sesso, stile di vita e livello di attività fisica), alle tradizioni socioculturali e all'utilizzo di prodotti disponibili localmente per rispettare la stagionalità degli alimenti freschi. Tuttavia, i principi fondamentali di una sana e corretta alimentazione sono comuni a tutti gli individui.

Nel 2019 EAT-Lancet Commission ha proposto un modello alimentare sano e sostenibile basato sulla drastica riduzione del consumo di cibi non salutari, come ad esempio carne rossa, grassi di origine animale e zuccheri, a favore di un raddoppio degli alimenti di origine vegetale come frutta, verdura, legumi, frutta secca, semi e oli vegetali. Questo modello alimentare è capace di garantire numerosi benefici per la salute degli individui e del pianeta.

Le raccomandazioni per un'alimentazione sana e sostenibile possono essere riassunte come segue:

- **preferire il consumo di alimenti di origine vegetale** come cereali integrali, legumi, frutta, verdura, noci
- **consumare cinque porzioni di frutta (2 porzioni) e verdura (3 porzioni)** al giorno, escluse patate, patate dolci, manioca e altre radici amidacee
- **riduzione del consumo di alimenti ricchi in zuccheri semplici o bevande zuccherate** (inclusi i succhi di frutta) per ottenere meno del 10% dell'apporto energetico totale da zuccheri liberi
- **riduzione degli alimenti altamente processati o preconfezionati** per la limitazione dell'apporto di questi grassi a meno del 10% dell'apporto energetico totale
- **meno di 5 g di sale** (equivalenti a circa un cucchiaino) **al giorno**. Il sale dovrebbe essere iodato

Infine, per aumentare l'adesione a una sana e corretta alimentazione, l'Harvard School of Medicine in collaborazione con l'U.S. Department of Agriculture (USDA) ha elaborato delle raccomandazioni per la costruzione di un "pasto sano". Secondo questa proposta, ogni pasto dovrebbe prevedere l'associazione di una fonte di carboidrati poco raffinati e ricchi in fibre come fonte principale di energia, una fonte di proteine di origine vegetale (legumi) o animale (preferibilmente pesce, formaggi a basso tenore di grassi, uova e in misura minore tagli di carne magra), frutta, verdura e oli vegetali ricchi in acidi grassi insaturi come condimento principale.

Per alcune categorie di individui (bambini, anziani, gestanti e donne in allattamento) sono valide queste raccomandazioni, ma con delle piccole variazioni legate ai loro fabbisogni speciali.

Di seguito si riporta un esempio di menu settimanale sano e sostenibile basato sulle raccomandazioni nutrizionali per la frequenza di consumo degli alimenti. Una sana e corretta alimentazione deve anche essere varia.

Consulta le ricette per trovare ispirazione e variare la tua dieta con un'attenzione particolare alla salute della tiroide.



Vuoi sapere di più ?

Scansiona il codice QR per scoprire le video-pillole
dello show cooking con Sonia Peronaci
e per ascoltare i consigli degli esperti.

Colazione

- Latte parzialmente scremato o latte vegetale senza zuccheri aggiunti
- Prodotto a base di cereali, preferibilmente integrali (fette biscottate, biscotti, cereali da colazione - NO CORNFLAKES o RISO SOFFIATO), pane integrale o di segale
- Una porzione di frutta fresca

Spuntino (in base alle necessità)

- Yogurt greco oppure magro eventualmente con aggiunta di mezzo frutto
- Frullato: latte (parzialmente scremato o vegetale senza zuccheri aggiunti) + 1 frutto a scelta (o 2 mezze porzioni di 2 frutti)
- 30 g di frutta secca (mandorle o arachidi non salate e ancora nel guscio) oppure 3 noci
- Cracker integrali (1 pacchetto)

	Pranzo	Cena
Lunedì	Pasta o altri cereali con verdura Verdure crude e/o cotte Una porzione di frutta fresca	Pesce Verdure crude e/o cotte Pane integrale o altri cereali
Martedì	Insalata fredda o calda con legumi e verdure cotte o crude Pane integrale o altri cereali Una porzione di frutta fresca	Uova Verdure crude e/o cotte Pane integrale o altri cereali
Mercoledì	Pasta o altri cereali con verdura Verdure crude e/o cotte Una porzione di frutta fresca	Carne magra Verdure crude e/o cotte Pane integrale o altri cereali
Giovedì	Insalata fredda o calda con legumi e verdure cotte o crude Pane integrale o altri cereali Una porzione di frutta fresca	Pesce Verdure crude e/o cotte Pane integrale o altri cereali

Colazione

- Latte parzialmente scremato o latte vegetale senza zuccheri aggiunti
- Prodotto a base di cereali, preferibilmente integrali (fette biscottate, biscotti, cereali da colazione - NO CORNFLAKES o RISO SOFFIATO), pane integrale o di segale
- Una porzione di frutta fresca

Spuntino (in base alle necessità)

- Yogurt greco oppure magro eventualmente con aggiunta di mezzo frutto
- Frullato: latte (parzialmente scremato o vegetale senza zuccheri aggiunti) + 1 frutto a scelta (o 2 mezze porzioni di 2 frutti)
- 30 g di frutta secca (mandorle o arachidi non salate e ancora nel guscio) oppure 3 noci
- Cracker integrali (1 pacchetto)

	Pranzo	Cena
Venerdì	Pasta o altri cereali con verdura Verdure crude e/o cotte Una porzione di frutta fresca	Carne magra Verdure crude e/o cotte Pane integrale o altri cereali
Sabato*	Insalata fredda o calda con legumi e verdure cotte o crude Pane integrale o altri cereali Una porzione di frutta fresca	Latticini Verdure crude e/o cotte Pane integrale o altri cereali
Domenica*	Pasta o altri cereali con verdura Verdure crude e/o cotte Una porzione di frutta fresca	Pesce Verdure crude e/o cotte Pane integrale o altri cereali

*eccezionalmente è possibile fare colazione con preparazioni dolci (muffin, pancakes, ecc.) fatte in casa preferendo l'utilizzo di farine non raffinate e dolcificanti in sostituzione dello zucchero. Se cerchi ispirazione puoi consultare il ricettario.

Crêpes rosa con hummus di ceci



Inviata da
Chiara



Tempo per la preparazione
50 minuti



Ingredienti amici della tiroide:



**Latte
e Latticini**



Legumi



**Sale
iodato**



Uova

Ingredienti

Hummus di ceci e mandorle

- 80 g di mandorle
- 240 g di ceci bianchi
- 20 g di acqua fredda
- 25 g di succo di limone
- 40 g di tahina
- Sale iodato

Crêpes rosa

- 150 g di barbabietola rossa cotta
- 3 uova
- 440 g di bevanda a base di mandorle
- 40 g di olio
- 150 g di farina di farro
- ½ cucchiaino di lievito in polvere
- Rucola
- Semi di sesamo
- Latte

Preparazione

Hummus di ceci e mandorle

Mettere nel bocciale le mandorle e polverizzate: 10 sec./vel. 10.

Aggiungere i ceci, l'acqua, il succo di limone, la tahina, l'aglio e il sale, frullare 20 sec./vel. 6. Riunire sul fondo con la spatola e frullare ancora 20 sec./vel. 9. Trasferire in una ciotola e mettere da parte.

Crêpes rosa

Mettere nel bocciale la barbabietola, le uova, il latte, l'olio, la farina e il lievito, frullare 20 sec./vel. 8. Trasferire in una ciotola e mettere da parte.

Ungere con poco burro una padella antiaderente e scaldarla su fiamma media.

Versare un mestolino di pastella nella padella, inclinarla affinché il fondo sia ricoperto uniformemente. Cuocere 2-3 minuti o fino a che il bordo della crêpe si colora e si rialza leggermente. Girare la crêpe e cuocerla per un altro minuto. Appoggiare la crêpe su un piatto piano e coprire con un canovaccio di cotone per tenerla in caldo. Ripetere fino ad esaurimento della pastella.

Farcire le crêpes con la rucola e l'hummus preparato. Spolverizzare con i semi di sesamo e servire.

Spaghetti con cozze e zucchine



Inviata da
Mercedes



Tempo per la preparazione
40 minuti



Ingredienti amici della tiroide:



Cozze



Pomodori



Sale
iodato



Zucchine

Ingredienti

- 1 Kg di cozze
- 1 zucchina
- Alcuni pomodori
- Aglio
- Prezzemolo
- Sale iodato

Preparazione

Pulite ed aprite le cozze saltandole in padella con olio e uno spicchio di aglio.

Filtrate e conservate l'acqua della cottura.

Prendete la zucchina e togliete la parte verde, fatela a striscioline, la parte bianca invece a dadini piccoli.

Mettete in padella olio e aglio e cucinate le zucchine, a parte friggete, dopo averle infarinate, le striscioline.

Appena cotte le zucchine aggiungete l'acqua delle cozze.

Fate a piccoli pezzi i pomodori e metteteli sul passapasta, scolate la pasta sopra i pomodori, buttate il tutto nella padella con le cozze e la zucchina, cospargevi di prezzemolo e fate andare qualche minuto la pasta che avrete tolto dal fuoco un po' dura.

Servite aggiungendo sopra i piatti le zucchine fritte.



Pennette radicchio e noci



Inviata da
Lolli



Tempo per la preparazione
5 minuti



Ingredienti amici della tiroide:



Cereali



**Latte
e Latticini**



Noci

Ingredienti

- Pennette al kamut
- Radicchio tardivo
- Noci
- Panna senza lattosio

Preparazione

Preparare in una teglia olio d'oliva, radicchio tagliato fine, cipolla.

Fare rosolare per qualche minuto e aggiungere a piacere panna senza lattosio oppure un cucchiaio di gorgonzola, noci tritate, prezzemolo.

Aggiungere pennette al kamut e mescolare tutto insieme con spolverata di parmigiano reggiano.



Insalata di riso, anacardi e verdure



Inviata da
Stef



Tempo per la preparazione
40 minuti



Ingredienti amici della tiroide:



Anacardi



Pomodori



Riso
integrale



Zucchine

Ingredienti

- Riso integrale basmati
- Zucchine
- Alcuni pomodori
- Anacardi
- Lime
- Olio

Preparazione

Cuocere il riso integrale basmati in assorbimento, scottare le zucchine tagliate a listarelle.

Cubettare pomodori e zucchine, poi aggiungere al riso.

Condire con olio, lime.

Guarnire con anacardi tagliati grossolanamente.



Insalata funghi, sedano noci e rucola



Inviata da
Dede'



Tempo per la preparazione
5 minuti



Ingredienti amici della tiroide:



**Latte
e Latticini**



Noci



Sedano



**Sale
iodato**

Ingredienti

- Funghi champignon freschi
- Coste di sedano
- Rucola selvatica
- Noci
- Scaglie di parmigiano
- Aceto balsamico
- Olio evo
- Sale iodato



Preparazione

Utilizzare le coste più interne del sedano perché sono più tenere.

Affettare il sedano e spezzettare la rucola.

Affettare finemente i funghi puliti e sbriciolare grossolanamente le noci.

Preparare una emulsione di olio evo, sale e aceto balsamico.

In una ciotola mettere sedano e rucola e condire con una parte della emulsione mescolando delicatamente.

Trasferire su un piatto da portata, aggiungere i funghi e le noci e versare il resto dell'emulsione sul piatto.

Aggiungere infine le scaglie di parmigiano o grana.



Cuori di merluzzo con crosta di anacardi mandorle e cranberry con salsa di lenticchie nere, chips di topinambur e chicchi di melagrana



Inviata da
Chiara



Tempo per la preparazione
45 minuti



Ingredienti amici della tiroide:



Anacardi



Legumi



Merluzzo



**Sale
iodato**

Ricetta selezionata per lo show cooking "Dal Palato alla Tiroide" con Sonia Peronaci

Ingredienti per 2 persone

- 4 filetti di cuore di merluzzo
- Un sacchetto di mix di anacardi, mandorle e cranberries da 150 g
- 1 albume
- 100 g di lenticchie nere
- 2 topinambur piccoli
- Mezzo scalogno
- Sale iodato
- Pepe
- Olio
- Nepitella

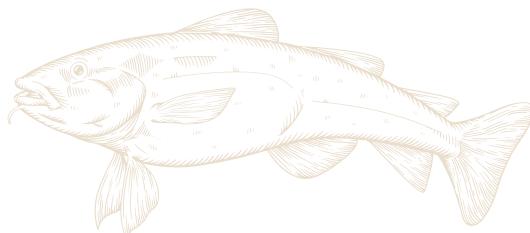
Preparazione

Tritare lo scalogno, soffriggerlo in un cucchiaio di olio, aggiungere le lenticchie e stufarle per circa 30 minuti con un rametto di nepitella, aggiungendo acqua calda per non farle seccare. Aggiustare di sale e frullare il tutto.

Sbattere l'albumine con una forchetta. Tritare finemente la frutta secca, passare i cuori di merluzzo prima nell'albumine e poi nella panatura da tutti i lati e cuocere a 180° per 15 minuti.

Tagliare il topinambur con una mandolina, spennellarlo con olio e passarlo 8-9 minuti in forno a 180° in modo da ottenere delle chips croccanti.

Impiattare mettendo alla base la crema di lenticchie, i cubi di merluzzo e le chips di topinambur. Decorare con chicchi di melagrana e foglioline di nepitella.



Bombette di riso nero, merluzzo e spinaci



Inviata da
**In cucina
con Maddi**



Tempo per la preparazione
50 minuti



Ingredienti amici della tiroide:



Merluzzo



Riso
integrale



Sale
iodato



Yogurt

Ingredienti

- Riso nero
- Yogurt
- Merluzzo
- Spinaci
- Rucola
- Pera
- Limone
- Melograno
- Sale iodato



Preparazione

Sciacquiamo il riso nero integrale sotto l'acqua corrente. Mettiamo in una pentola con abbondante acqua. Facciamo cuocere per 30 minuti. Mettiamo sopra la pentola un piatto con i filetti di merluzzo. Copriamo con il coperchio e facciamo cuocere a vapore.

In una padella cuocere gli spinaci.

Nel frattempo tagliare la pera in sfoglie sottili e irrorare con il succo di limone.

Sgranare la melagrana.

Togliere il piatto con il merluzzo, scolare il riso venere e mettere a raffreddare in una ciotola, salare con il sale iodato. Unire al riso venere integrale, il merluzzo a pezzi, lo yogurt e gli spinaci. Con le mani bagnate, formare le bombette.

Sul piatto preparare un letto con rucola, sfoglie di pere e chicchi di melagrana, impiattare le bombette di riso venere e finire con la buccia di limone grattugiata.

Pancake al kefir con mirtilli rossi



Inviata da
Chiara



Tempo per la preparazione
30 minuti



Ingredienti amici della tiroide:



**Latte
e Latticini**



**Sale
iodato**



Uova

Ingredienti per 10 pancake

- 230 ml di kefir
- 150 g di farina di tipo 0
- 20 g di zucchero di canna
- 1 cucchiaino di bicarbonato
- 1 uovo
- Un pizzico di sale iodato
- 1 cucchiaino di olio di cocco
- 150 g di mirtilli rossi secchi
- Succo di arancia quanto basta
- 250 g di ricotta

Preparazione

Mescolare le polveri setacciando bene la farina e il bicarbonato, unire il latte di kefir, l'uovo e l'olio di cocco.

Far rinnenire in padella i mirtilli rossi secchi con il succo di arancia.

Cuocere i pancake in un padellino antiaderente, servire con ricotta fresca e mirtilli rossi.



Muffin alle mele con farina di riso



Inviata da
Lolly



Tempo per la preparazione
30 minuti



Ingredienti amici della tiroide:



Cereali



**Latte
e Latticini**



Yogurt



Uova

Ingredienti

- 150 g di zucchero
- 3 uova
- 100 ml di latte o yogurt
- 100 ml di olio di semi di girasole
- 220 g di farina di riso
- 60 g di fecola di patate
- 1 bustina di lievito in polvere
- 3 mele
- Scorza di un limone

Preparazione

In una ciotola lavoriamo le uova e lo zucchero per ottenere un impasto gonfio e spumoso. Versiamo a filo l'olio continuando montare con le fruste, aggiungere latte o yogurt e mescolare con un cucchiaio. Incorpriamo la farina di riso e la fecola setacciate con lievito. Mescolare fino a ottenere un impasto liscio e senza grumi.

Laviamo e sbucciamo le mele, tagliamole in tocchetti.

Con un mestolo versiamo l'impasto dei muffin nei pirottini, mettiamo sopra i pezzetti di mele e inforniamo nel forno preriscaldato a 180° per circa mezz'ora.

Diamo una spolverata di zucchero a velo e serviamo.



Spaghetti di zucchine con pollo, anacardi e yogurt



Inviata da
Maddi



Tempo per la preparazione
40 minuti



Ingredienti amici della tiroide:



Anacardi



Pollo



Sale
iodato



Yogurt



Zucchine

Ingredienti per 4 persone

- 400 g di spaghetti di zucchine (circa 2 zucchine)
- 320 g di petto di pollo
- 20 g di anacardi
- 1 cucchiaino di yogurt greco
- ½ cucchiaino di sale iodato
- Olio evo

Preparazione

Lavare le zucchine sotto l'acqua corrente e asciugarle. Con l'apposito attrezzo preparare gli spaghetti di zucchine. Tenere da parte in una ciotola.

Tagliare il petto di pollo a striscioline, cuocere in una padella con un filo di olio evo e un pizzico di sale iodato.

Cuocere gli spaghetti di zucchine in abbondante acqua salata per 1 minuto. Scolarli e trasferirli nella padella con gli straccetti di pollo.

Saltate brevemente.

Impiattate, aggiungete gli anacardi, lo yogurt e decorate con qualche chicco di melograno.



Miglio, carciofi, gamberi e guanciale



Inviata da **Rosa**



Ingredienti amici della tiroide:



Cereali



Gamberi



Maiale



Sale iodato

Ingredienti

- 300 g di miglio
- 3 carciofi
- 180 g di guanciale
- Alloro
- 12 gamberi sgusciati
- Sale iodato q.b.
- Pepe q.b.

Preparazione

Per cuocere il miglio dovrà effettuare come prima cosa un controllo visivo ed eventualmente scartare le impurità.

Continua aggiungendo il miglio in una ciotola e sciacqualo con acqua calda, in questo modo eliminerai le saponine che rendono il miglio amarognolo e indigesto. Per questo procedimento di risciacquo, aiutati con un colino a maglie strette e usa le mani per smuovere il miglio.

A questo punto in un pentolino aggiungi il miglio e l'acqua, che dovrà essere il doppio del peso del miglio, in questo caso 600 ml, e qualche foglia di alloro.

Metti il pentolino sul fornello a fiamma moderata.

Mentre porti a bollore il miglio con l'acqua, procedi con la preparazione degli altri ingredienti.

Procedi con la pulizia dei carciofi, privandoli delle foglie più coriacee e della barbetta, tagliali a fettine sottili (le fettine sottili ci permetteranno di ridurre i tempi di cottura del carciofo) e mettili in ammollo con acqua e succo di limone e anche ciò che resta dei limoni spremuti.

Se hai i gamberi freschi dovrà sgusciarli staccando la testa e, sempre con le mani, procedi togliendo il carapace. Infila l'indice dalla parte superiore tra la polpa e il guscio e muovilo verso l'esterno. Si staccherà molto facilmente! Procedi eliminando l'intestino, è il filo nero che si vede sul dorso del gambero. Con un coltellino incidi delicatamente la polpa, facendo attenzione a non romperlo. Poi, aiutandoti con uno stuzzicadenti, o direttamente con le dita, estrailo con cura.

Continua con il guanciale, eliminando la cotenna e tagliando il guanciale a fettine e poi a listerelle; mettilo a rosolare a fuoco dolce in una capiente padella, non appena il grasso si sarà sciolto aggiungi i gamberi sgusciati (aggiungi anche qualche foglia di alloro) e saltali in padella con il guanciale per 2-3 minuti, togli i gamberi dalla padella e unisci i carciofi con il guanciale e lasciali ammorbidente. A cottura ultimata aggiungi i gamberi in padella e aggiusta di sale e pepe.

Torniamo al miglio: una volta giunto a bollore, lascia andare per 2 minuti e spegni la fiamma, togli dal fornello la pentola con il miglio e, sempre con coperchio, lascia riposare per 20 minuti. Trascorsi i 20 minuti con una forchetta sgrana il miglio se vuoi dare un tocco più gourmet al piatto, aiutati a formare un tortino con un coppapasta, alternando prima uno strato di miglio e poi uno di guanciale, carciofi e gamberi, ancora un secondo strato di miglio e per ultimo ancora uno strato di guanciale, carciofi e gamberi. Oppure puoi unire il tutto e mischiarlo per bene per amalgamare tutti i sapori.

Consiglio: se hai i gamberi sgusciati e precotti, uniscili dopo i carciofi e salta tutto insieme per un paio di minuti.

Peperoni crudi e carpaccio di pesce



Inviata da **Rosa**



Ingredienti amici della tiroide:



**Pesce
marino**



**Sale
iodato**

Ingredienti

- Carpaccio di orata o branzino
- Peperoni gialli o rossi
- Sale iodato
- Olio evo
- Succo di limone
- Erba cipollina
- Grani di pepe verde

Preparazione

Scegli un carpaccio di orata o branzino di qualità.

Marina il pesce per un'ora in sale, olio evo, succo di limone, erba cipollina e grani di pepe verde.

Pulisci i peperoni e tagliali a dadini.

Lascia a marinare nel sale per almeno un'ora.

Scola i liquidi in eccesso dalle marinature.

Unisci tutti gli ingredienti.



Gamberi e fagioli



Inviata da **Rosa**



Ingredienti amici della tiroide:



Gamberi



Legumi



Pomodori



Sale iodato

Ingredienti

- 150 g di gamberi o 10/12 gamberoni
- Fagioli lessi
- Aglio
- Olio evo
- 2 o 3 pomodori Pachino
- Sale iodato



Preparazione

Per preparare questo delizioso piatto, inizia lavando circa 50-60 g di fagioli secchi per ogni commensale sotto l'acqua fresca. Lasciali a bagno per almeno quattro ore, quindi scolali e lavali di nuovo. Mettili poi in una casseruola, coccolandoli con abbondante acqua fredda, aggiungendo una mezza cipolla, una costa di sedano e una carota. Cuoci il tutto a fuoco dolce finché i fagioli non saranno morbidi.

Nel frattempo, togli delicatamente la corazza a 150 g di gamberetti o a 10-12 gamberoni e cuocili con dolcezza al vapore. Se non hai una vaporiera, crea un ambiente accogliente versando un paio di centimetri d'acqua in una casseruola grande. Posiziona al centro una casseruola più piccola, con il fondo verso l'alto, su cui adagiare i gamberi spogliati, magari utilizzando della carta da forno. Accendi la fiamma al minimo e copri il tutto amorevolmente con un coperchio ermetico.

In una padella, fai rosolare uno spicchio d'aglio in un filo di olio extravergine d'oliva. Uniscici due o tre pomodorini Pachino tagliati a metà, lasciandoli disidratate. Versa poi i gamberi e i fagioli cotti, unendo un goccio dell'acqua di cottura. Fai danzare il tutto a fuoco vivace per qualche minuto e, alla fine, salalo usando il sale marino. Buon appetito!

Sardine e gambero al gratin



Inviata da
Altropiatto



Tempo per la preparazione
30 minuti



Ingredienti amici della tiroide:



Anacardi



Gamberi



Pistacchi



Pomodori



Sale iodato



Sardine fresche

Ingredienti per 4 persone

- 12 sardine
- 4 gamberoni
- 20 g di anacardi
- 10 g di pistacchi
- 10 g di parmigiano grattugiato
- 2/3 rametti di prezzemolo
- 1/2 spicchio di aglio
- Sale iodato
- Misticanza
- 8 pomodorini gialli e 8 rossi
- 20 g di olio evo

Preparazione

Delisca e lava le sardine. Avvolgile su un ripieno fatto con gli anacardi tritati, il parmigiano grattugiato, l'aglio e il prezzemolo tritati, un pizzico di sale iodato e poco olio evo, quindi infilane 3 su uno spiedino.

Pulisci i gamberi, togli il carapace lasciando la coda. Infila anche i gamberi su degli stecchini per mantenerli in forma e coprili con la stessa panure delle sardine aggiungendo anche i pistacchi.

Cuoci in forno a 180° sotto il grill per 10 minuti.

Servi dopo aver eliminato gli stecchini con la misticanza e i pomodorini gialli e rossi conditi con olio evo e sale iodato.



Frullato di finocchi con crostino di gamberi, zucchine e porro



Inviata da
Altropiatto



Tempo per la preparazione
45 minuti



Ingredienti amici della tiroide:



Cereali



Gamberi



Sale
iodato



Zucchine

Ingredienti per 4 persone

- 3 finocchi grossi (conservare i ciuffetti per guarnire)
- 1 porro
- 1 litro di brodo vegetale (carota, mezza cipolla, un pezzetto di porro, parti esterne del finocchio, sale iodato, pepe rosa)
- 8 gamberi
- Succo di mezza arancia
- 1 zucchina
- 4 fette di pane rustico
- Sale iodato q.b.
- Pepe rosa q.b.
- Olio q.b.

Preparazione

Soffriggere in olio evo il porro affettato tenendo da parte qualche fettina da rosolare e utilizzare per il crostino.

Aggiungere il finocchio e portare a cottura con il brodo. Frullare con mixer a immersione.

Scottare i gamberi e sfumarli con succo d'arancia.

Grigliare le zucchine affettate sottilmente e arrotolarle.

Servire il frullato accompagnato dal crostino con i gamberi, le zucchine, i porri, i ciuffi del finocchio.

Condire con un filo d'olio evo e alcuni granelli di pepe rosa.



Filetto di branzino mare e colli



Inviata da
Altropiatto



Tempo per la preparazione
80 minuti



Ingredienti amici della tiroide:



Nocciole



**Pesce
marino**



Pomodori



**Sale
iodato**

Ingredienti per 4 persone

- 4 filetti di branzino
- 12/15 foglie di salvia
- 60 g di nocciole spellate
- 24 pomodorini datterini
- 1 pizzico di aglio essiccato in polvere
- 1 cucchiaino di zucchero semolato
- Sale iodato
- 30 g di olio evo

Preparazione

Un'ora prima della cottura, mettere in infusione le foglie di salvia in 20 g di olio evo insieme a un pizzico di aglio essiccato in polvere.

Preparare i pomodorini confit mettendoli in forno a 150° per circa 30 minuti cosparsi di sale iodato, zucchero e 10 g di olio evo.

Sistemare i filetti di branzino sulla placca del forno, coprirli con le foglie di salvia, le nocciole tritate grossolanamente, condire con l'olio aromatizzato alla salvia, aggiustare di sale e cuocere in forno a 180° per 15 minuti.

Servire con i datterini confit.



Crostata di cipolle alle acciughe



Inviata da
Chicca



Tempo per la preparazione
30 minuti



Ingredienti amici della tiroide:



**Sale
iodato**



**Sardine
fresche**

Ingredienti

- Acqua
- Olio
- Farina
- Lievito istantaneo
- Sale iodato
- Cipolle
- Sardine
- Olive taggiasche
- Maggiorana

Preparazione

Impastare velocemente acqua, olio, farina, lievito e un pizzico di sale per ottenere una base per la crostata.

Tagliare finemente con una mandolina le cipolle e farle appassire in padella. Una volta pronte, stenderle sulla base preparata, irrorare con un filo d'olio e infornare a 220° per 15 minuti.

Passato il tempo, sfornare e disporre le sardine a griglia come una crostata, disporre le olive taggiasche negli spazi vuoti e ripassare in forno per altri 10 minuti.

Una volta pronta, guarnire con foglioline di maggiorana e servire.



Merluzzo gratinato in forno a microonde



Inviata da
Giulia



Tempo per la preparazione
15 minuti



Ingredienti amici della tiroide:



Merluzzo



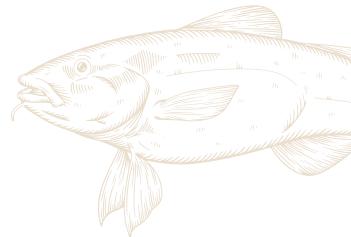
**Sale
iodato**



Pomodori

Ingredienti

- Merluzzo eviscerato aperto a libro
- Olio evo q.b.
- Mollica di pane condita con timo fresco (ma anche secco va bene)
- Paprika affumicata
- Sale iodato
- Pepe affumicato
- Una grattata di spezie barbecue per pesce e scampi
- Insalata mista con pomodori maturi



Preparazione

Far eviscerare il merluzzo dal pescivendolo, farlo aprire a libro lasciando la testa attaccata.

Condire la mollica di pane con timo, paprika affumicata, sale, pepe affumicato e una grattata di spezie barbecue per pesce e scampi.

Quindi passare il merluzzo prima nell'olio evo e poi nella mollica condita.

Nel frattempo, scaldare il piatto crisp del forno a microonde per 3 minuti e, allo scadere dei 3 minuti, mettere il pesce con la pelle a contatto del piatto crisp.

Cuocere il pesce per 5 minuti con la modalità “dual crisp”, poi girarlo con l'aiuto di due palette e farlo cuocere per altri 3 - 4 minuti, sempre modalità “dual crisp”, a seconda della grandezza del pesce.

Da servire subito con insalata mista che contenga anche dei pomodori, meglio se maturi.



Finta carbonara alla 'nduja



Inviata da
Giulia



Tempo per la preparazione
12 minuti



Ingredienti amici della tiroide:



Maiale



**Latte
e Latticini**



Uova

Ingredienti per 1 persona

- 60 g di pasta integrale biologica (formato a piacere)
- 2 cucchiai di 'Nduja di Spilinga
- Olio evo q.b.
- 2 uova
- Parmigiano grattugiato q.b.

Preparazione

Cuocere la pasta al dente, nel frattempo in una padella, dove poi andrà saltata anche la pasta, mettere un filo d'olio con la 'Nduja e scioglierla; unire qualche cucchiainata di acqua di pasta e, a fuoco basso, far sciogliere completamente la 'Nduja. Scolare la pasta ed unirla all'tingolo, sempre sul fuoco farla saltare, unire le uova e strapazzarle insieme alla pasta.

Se è il caso unire ancora un goccio di acqua di pasta.

Appena le uova si saranno ben amalgamate alla pasta come una carbonara, spegnere il fuoco e servire con parmigiano grattugiato.



Gamberi in conchiglie di capesante gratinati al forno



Inviata da
Giulia



Tempo per la preparazione
60 minuti



Ingredienti amici della tiroide:



Gamberi



**Sale
iodato**

Ingredienti per 4 persone

- 12 gamberi (freschi o surgelati)
- Panko q.b.
- Un ciuffo di prezzemolo tritatissimo
- Uno spicchio d'aglio tritatissimo (o anche aglio in polvere)
- Olio evo
- 1 foglia di alloro
- Sale di Maldon q.b.
- Sale iodato e pepe bianco q.b.
- Per servire: 1 limone e 4 gusci di capesante vuote

Preparazione

I gamberi freschi o scongelati vanno messi in una pirofila dove possano stare in un solo strato e conditi con olio evo, sale, pepe una foglia di alloro spezzata, si coprono con della pellicola e si lasciano marinare da 30 minuti a 2 ore, in frigo, a seconda del tempo a disposizione, questo permette di prepararli in anticipo e poi cuocerli al momento, dato che la cottura avviene in forno a 200° per 10 minuti.

Passato il tempo della marinatura, ungere i gusci delle capesante con un goccio d'olio evo e disporle su una teglia, spolverarle con un pizzico di sale di Maldon e una grattugiata di pepe bianco, posizionare tre gamberi per conchiglia, condire con poco prezzemolo e aglio, coprire il tutto con il panko e finire con un filino d'olio evo. Passare in forno preriscaldato a 200° per 10 minuti, il panko deve essere ben dorato.

Nulla toglie che se non avete le conchiglie, potete gratinare i gamberi in una pirofila e poi distribuirli nei piatti, ma i gamberi presentati nelle conchiglie sono anche molto scenografici.

Panko: Preriscaldare il forno a 120°, tagliare il pane bianco per tramezzini a cubetti. Metterlo, poco alla volta, in un mixer o un robot da cucina e frullarlo per alcuni secondi usando il pulsante a intermittenza. Il trucco per ottenere un perfetto panko è frullarlo poco alla volta, per non ottenere grumi di mollica di pane.

Deve rimanere bianco, anche se dovrà essere asciutto e croccante.

Quindi mettere, in uno strato sottile e uniforme, le briciole di pane per tramezzini in una teglia grande e con i bordi, infornare per 20 – 30 minuti, mescolando ogni tanto con l'aiuto di una spatola. Il pane deve abbrustolirsi senza tuttavia colorarsi; non lasciarlo umido perché non assolverebbe alla sua funzione e nel barattolo tenderebbe ad ammuffirsi.

Il panko si conserva per circa 2 settimane in un barattolo a chiusura ermetica, in luogo asciutto, lo si può anche congelare per usarlo all'occorrenza ma sempre meglio consumarlo entro due mesi.

Baccalà mantecato con pomodorini e olive taggiasche



Inviata da
**Cuoca
per dispetto**



Tempo per la preparazione
120 minuti



Ingredienti amici della tiroide:



Baccalà



**Latte
e Latticini**



Pomodori



**Sale
iodato**

Ingredienti

- Baccalà dissalato
- Patate
- Latte intero
- Pomodorini pachino
- Olive taggiasche
- Olio evo
- Sale iodato
- Pepe



Preparazione

Tagliare 1-2 patate a rondelle senza buccia. Appoggiare le patate sul fondo di una pentola antiaderente e appoggiare sopra le patate il baccalà dissalato (meglio se con la pelle perché aiuta la formazione di liquido per la mantecatura assieme all'amido delle patate). Coprire con il latte intero e lasciar cuocere per 1 ora circa a fuoco bassissimo. Spegnere e lasciar raffreddare.

Trasferire il baccalà (togliendo la pelle) in una planetaria e unire anche qualche fetta di patata. Eliminare il latte rimasto. Mantecare aggiungendo olio evo a filo finché non si sarà formata una crema morbida e aggiustare di sale.

Far raffreddare in frigo.

Impiattare formando una quenelle o una pallina di baccalà e aggiungere pomodorini pachino e olive taggiasche precedentemente tagliati a cubetti e conditi.

Rifinire con pepe e olio.



Involtini di orata e zucchine con pesto ligure e pinoli



Inviata da
Cuoca per dispetto



Tempo per la preparazione
60 minuti



Ingredienti amici della tiroide:



**Pesce
marino**



Zucchine

Ingredienti

- Filetti di orata
- Zucchine
- Pesto ligure
- Pinoli
- Olio evo q.b.



Preparazione

Sfilettare le orate e privarle della pelle e delle spine con una pinzetta.

Affettare le zucchine nel senso più lungo. Comporre un involtino con fetta di zucchina e filetto di orata e fermarlo con uno stuzzicadenti.

Condire con un filo di olio evo e infornare per 15/20 minuti a 180°.

In un piatto da portata stendere il pesto sul fondo del piatto, togliere lo stuzzicadenti dagli involtini e appoggiare sul pesto.

Condire con un filo di olio a crudo e pinoli tostati.



Cozze all'arancia su puntarelle alla romana



Inviata da
**Cuoca
per dispetto**



Tempo per la preparazione
60 minuti



Ingredienti amici della tiroide:



Cozze



**Sale
iodato**

Ingredienti

- Cozze
- Arancia
- Puntarelle
- Olio evo
- Sale iodato

Preparazione

In una pentola far aprire le cozze in modo che rilascino la loro acqua.

Filtrare l'acqua delle cozze e tenere da parte.

Mettere le cozze in una padella con uno spicchio di aglio e un filo di olio evo.

Quando la padella è ben calda, aggiungere il succo di mezza arancia alla cottura e far evaporare a fuoco vivace. Intanto preparare le puntarelle tagliandole sottilmente e mettendole a bagno in acqua, ghiaccio e limone (in questo modo si arricceranno).

Scolare le puntarelle, impiattarle e appoggiare sopra le cozze calde.

Rifinire con zeste di arancia, pepe, sale.



Risotto al Castelmagno e nocciole del Piemonte



Inviata da
**Cuoca
per dispetto**



Tempo per la preparazione
60 minuti



Ingredienti amici della tiroide:



**Latte
e Latticini**



Nocciole



Sedano

Ingredienti

- Riso
- Nocciole
- Formaggio Castelmagno
- Brodo vegetale (carote, sedano, cipolla)

Preparazione

Preparare un brodo vegetale con carote, cipolla, sedano.

Far tostare il riso a secco (no cipolla, no olio) e aggiungere il brodo a mestolo fino a cottura (15 minuti).

A fuoco spento aggiungere il Castelmagno sbriciolato e mantecare.

Impiattare e guarnire con nocciole tostate del Piemonte.



Tuorlo d'uovo impanato su alghe marine



Inviata da
**Cuoca
per dispetto**



Tempo per la preparazione
40 minuti



Ingredienti amici della tiroide:



**Alghe
marine**



**Latte
e Latticini**



**Sale
iodato**



Uova

Ingredienti

- Tuorlo d'uovo
- Pan grattato
- Olio evo
- Latte
- Sale iodato
- Cicoria
- Peperoncino
- Aglio
- Alghe marine



Preparazione

Dividere il tuorlo d'uovo dall'albumine, appoggiarlo delicatamente su carta forno e mettere in congelatore fino a che sarà congelato.

Far saltare le alghe marine con olio evo e peperoncino.

Passare il tuorlo congelato nel latte e poi nel pan grattato.

Friggere il tuorlo in olio bollente.

Impiattare mettendo le alghe nel piatto e appoggiando sopra l'uovo impanato.



Riso integrale su vellutata di cavolfiore



Inviata da
**Cuoca
per dispetto**



Tempo per la preparazione
120 minuti



Ingredienti amici della tiroide:



**Pesce
marino**



**Riso
integrale**



**Sale
iodato**

Ingredienti

- Riso integrale
- Cavolfiore
- Olio evo
- Sale iodato
- Pepe
- Pan grattato
- Alice sottolio

Preparazione

Cuocere il cavolfiore al vapore, far poi saltare in padella con olio evo e sale. Frullare il tutto per ottenere una vellutata.

In acqua precedentemente salata far bollire il riso integrale.

In un padellino antiaderente far sciogliere a fuoco bassissimo un'alice sottolio; una volta sciolta aggiungere del pangrattato e far saltare finché il pane non diventerà marroncino e avrà assorbito l'alice sciolta.

Impiattare mettendo la vellutata a fondo piatto, il riso integrale e una spolverata di briciole saporite alle alici.



Fregula con cima di rapa e vongole



Inviata da
**Cuoca
per dispetto**



Tempo per la preparazione
60 minuti



Ingredienti amici della tiroide:



**Sale
iodato**



Vongole

Ingredienti

- Fregula sarda
- Cima di rapa
- Olio evo
- Vino bianco
- Sale iodato
- Aglio
- Vongole

Preparazione

Far aprire le vongole, filtrare l'acqua che rilasciano e separarla.

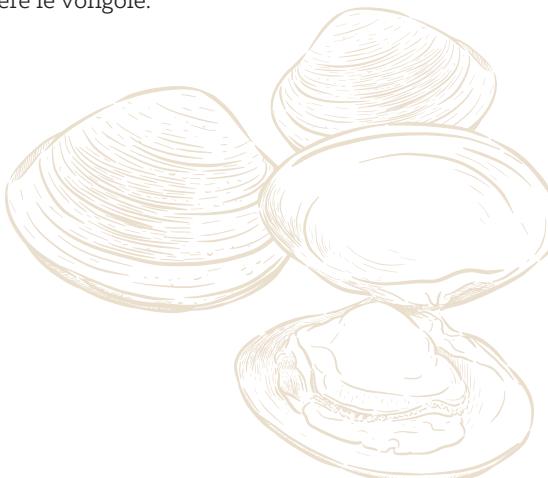
Far saltare le vongole con uno spicchio di aglio e un bicchiere di vino bianco fino a evaporazione. Togliere le vongole dalla padella.

Nella stessa padella far saltare la cima di rapa precedentemente sboillentata e sminuzzata, con olio evo, aggiungere la fregula e tostare per qualche minuto.

Cuocere fregula e cima come un risotto, aggiungendo a mestoli l'acqua rilasciata dalle vongole e quella di cottura delle cime.

Una volta raggiunta la cottura aggiungere le vongole.

Impiattare ben calda.



Vellutata di piselli, crescenza e bottarga di muggine



Inviata da
**Cuoca
per dispetto**



Tempo per la preparazione
60 minuti



Ingredienti amici della tiroide:



**Latte
e Latticini**



Legumi



**Sale
iodato**

Ingredienti

- Piselli di stagione (vanno bene anche quelli surgelati, ma non quelli in scatola)
- Olio evo
- Sale iodato
- Crescenza fresca o certosino
- Bottarga di muggine (in scaglie o in polvere)

Preparazione

Far saltare i piselli con olio e sale fino a cottura e frullarli aggiungendo brodo fino a ottenere una vellutata.

Impiattare le vellutata bel calda, appoggiando al centro della crescenza a temperatura ambiente.

Spolverare con la bottarga e rifinire con un filo di olio evo a crudo.



Mazzancolle, cavolo cappuccio e crema di ceci



Inviata da
**Cuoca
per dispetto**



Tempo per la preparazione
120 minuti



Ingredienti amici della tiroide:



Legumi



Mazzancolle



**Sale
iodato**

Ingredienti

- Mazzancolle
- Cavolo cappuccio rosso
- Ceci in scatola
- Cipolla
- Sale iodato
- Olio evo
- Vino bianco

Preparazione

Far saltare i ceci con un po' di cipolla, olio, sale e frullare aggiungendo brodo finché non si sarà ottenuta la consistenza desiderata. Far saltare le mazzancolle e sfumare con mezzo bicchiere di vino bianco e sale.

Tagliare finemente il cavolo cappuccio, farlo saltare e stufare lasciandolo piuttosto croccante.

Impiattare mettendo a fondo piatto la crema di ceci, poi il cavolo cappuccio e infine le mazzancolle. Rifinire con un filo di olio a crudo e pepe.



Spaghetti purple con stracciatella e granella di pistacchi



Inviata da
**Cuoca
per dispetto**



Tempo per la preparazione
80 minuti



Ingredienti amici della tiroide:



**Latte
e Latticini**



Pistacchi



**Sale
iodato**

Ingredienti

- Cavolo cappuccio rosso
- Spaghetti
- Stracciatella di burrata
- Sale iodato
- Olio evo
- Granella di pistacchi

Preparazione

Frullare del cavolo cappuccio rosso e dividere la polpa dall'acqua. Useremo solo l'acqua colorata.

Cuocere gli spaghetti per metà cottura, poi proseguire cuocendoli in padella assieme all'acqua colorata fino a mantecatura.

Impiattare gli spaghetti, aggiungere la stracciatella di burrata a temperatura ambiente e guarnire con la granella di pistacchi.



Filetto di manzo in crosta di pistacchi, crema di yogurt allo zafferano



Inviata da
**Cuoca
per dispetto**



Tempo per la preparazione
45 minuti



Ingredienti amici della tiroide:



Manzo



Pistacchi



Sale
iodato



Yogurt

Ingredienti

- Filetto di manzo
- Granella di pistacchi
- Olio evo
- Sale iodato
- Pepe
- Yogurt magro morbido
- Zafferano

Preparazione

Preparare la salsa di yogurt mettendo a bagnomaria lo yogurt e aggiungendo mezza bustina di zafferano.

Ungere il filetto e impanarlo nella granella di pistacchi.

Far cuocere il filetto in una padella antiaderente a fuoco alto fino al livello di cottura desiderato.

Impiattare aggiungendo la crema di yogurt allo zafferano e chiudere con una spolverata di pepe e sale grosso.



Bibliografia

- ISS Salute. La salute dalla A alla Z. Malattie della tiroide. 2018.
<https://www.issalute.it/index.php/la-salute-dalla-a-alla-z-menu/m/malattie-della-tiroide#terapia>
- EpiCentro. Istituto Superiore di Sanità. L'epidemiologia per la sanità pubblica. Malattie tiroidee. 2019.
<https://www.epicentro.iss.it/tiroide>.
- Iodio e Salute. Ministero della Salute. 2021.
https://www.salute.gov.it/imgs/C_17_opuscoliPoster_18_3_alleg.pdf (salute.gov.it).
- La Tiroide.it. Il selenio: un minerale essenziale per il benessere della tiroide.
<https://www.latiroide.it/supporto-consigli/tiroide-alimentazione/selenio-tiroide>
- ISS Salute. La salute dalla A alla Z. Selenio. 2021. <https://www.issalute.it/index.php/la-salute-dalla-a-alla-z-menu/s/selenio#selenio-nel-quadro-di-una-sana-ed-equilibrata-alimentazione>.
- <https://www.who.int>.
- CREA. Centro di ricerca Alimenti e la nutrizione. Linee Guida per una sana alimentazione. (2018) December 2019. <https://www.crea.gov.it/en/web/alimenti-e-nutrizione/-/linee-guida-per-una-sana-alimentazione-2018>.
- U.S. Department of Agriculture and U.S. Department of Health and Human Services. Dietary Guidelines for Americans, 2020-2025. 9th Edition. December 2020.
Available at www.DietaryGuidelines.gov.
- Willett W et al. Food in the Anthropocene: the EAT-Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems. Lancet. 2019 Feb 2;393(10170):447-492. doi: 10.1016/S0140-6736(18)31788-4.

La notevole diffusione delle patologie tiroidee rende fondamentale il supporto a cittadini, pazienti e caregiver attraverso la divulgazione di informazioni corrette, per rispondere all'esigenza di affidabilità e coerenza dell'informazione scientifica e contrastare le fake news. In presenza di disturbi tiroidei e soprattutto di ipotiroidismo, l'alimentazione può diventare oggetto di dubbi e preoccupazioni. È nata così l'iniziativa **“Dal Palato alla Tiroide”**, realizzata con il patrocinio della Società Italiana di Endocrinologia, che ha visto il coinvolgimento di clinici endocrinologi e della food blogger Sonia Peronaci.

Obiettivo dell'iniziativa è sensibilizzare sulle patologie tiroidee attraverso il tema dell'alimentazione, generare maggiore consapevolezza e sfatare i falsi miti riguardo il connubio tra alimentazione e disturbi tiroidei. Una campagna di comunicazione che vuole accompagnare il pubblico alla scoperta degli ingredienti più indicati per la salute della tiroide, attraverso i social e l'organizzazione di una speciale serata show cooking presso la “Sonia Factory”.

Le ricette presenti in questo volume sono state inviate tramite il sito latiroide.it da coloro che hanno partecipato all'iniziativa scegliendo di condividere una loro gustosa ricetta “amica della tiroide”.



Vuoi sapere di più ?

Scansiona il codice QR per scoprire le video-pillole dello show cooking con Sonia Peronaci e per ascoltare i consigli degli esperti.

Estratto da Medical Update.

Reg. Trib. Bergamo n 6/2020 dal 28/10/2020

Pubblicato il 15/04/2024

I diritti di traduzione, di memorizzazione elettronica, di riproduzione e di adattamento totale o parziale con qualsiasi mezzo, compresi i microfilm e le copie fotostatiche, sono riservati per tutti i Paesi. Le immagini utilizzate sono a puro scopo illustrativo.

© IQVIA Solutions Italy S.r.l., P.IVA IT00868270158 tutti i diritti riservati