

Nutrirsi di Salute



Ben arrivata primavera!

Per molti questa stagione rappresenta, più di altre, un periodo di cambiamenti per “ripulire” il nostro organismo, eliminare le tossine accumulate o, metaforicamente, per “rinascere”.

Sappiamo che la stagione invernale inizia il 21 dicembre, ma quanti di noi non appena gennaio si affaccia nel nuovo anno, pensano già all’arrivo della primavera?

A potenziare queste nostre aspettative contribuiscono giornate senza dubbio più luminose (anche se fredde) di una stagione che, quando conclusa, lascerà spazio al risveglio della natura.

Un risveglio che, in un certo qual modo, si fa sentire anche dentro di noi favorito dal susseguirsi di temperature sempre più miti, sottolineate dai primi cinguettii degli uccellini...

Questo rinnovamento dovrebbe invitarci a **modificare anche la nostra dieta** e, per alcuni, potrebbe essere dettato anche dal desiderio di **perdere qualche chilo di troppo**.

Infatti un errore frequente, che facciamo soprattutto in inverno, consiste nell’introdurre molte



più calorie rispetto al nostro fabbisogno giornaliero. Quando le entrate caloriche sono maggiori rispetto alle uscite ingrassiamo, ma a volte un sovrappeso trascurato o sottovalutato è la causa di una condizione di obesità!

L'**aumento di peso** non rappresenta solamente un fattore estetico ma spesso, anche perché introduciamo alimenti di scarsa qualità, **aumenta il rischio di patologie** come diabete ed ipertensione, spesso definite “patologie del benessere”.

Impariamo quindi ad **alzarci da tavola ancora con un po' di fame** e cerchiamo di **masticare più a lungo possibile il cibo**, perché questa strategia ci permetterà di sentirci più sazi e di conseguenza ci aiuterà a ridurre l'apporto calorico.

Altra regola importante è **muoversi di più!**

In effetti, se siamo sinceri, solo pochi di noi svolgono una regolare attività fisica durante l'inverno e tra le principali cause che ci inducono ad oziare maggiormente, troviamo come accennato le basse temperature e la poca luce.

Rimettiamo quindi in pista tutti i buoni propositi accantonati, impegnandoci ogni giorno a praticare un po' di attività fisica!

Se non fosse possibile svolgere abitualmente il nostro sport preferito, consiglio di acquistare un pedometro (più conosciuto come “contapassi”), oppure di utilizzare apposite App, alcune scaricabili gratuitamente sul proprio Smartphone.

Ovviamente non è uno strumento indispensabile ma, di sicuro, può rappresentare un modo per mantenersi in forma... a portata di gambe! A proposito di “step” cerchiamo di raggiungere, come obiettivo, 10.000 passi al giorno anche se non consecutivi!

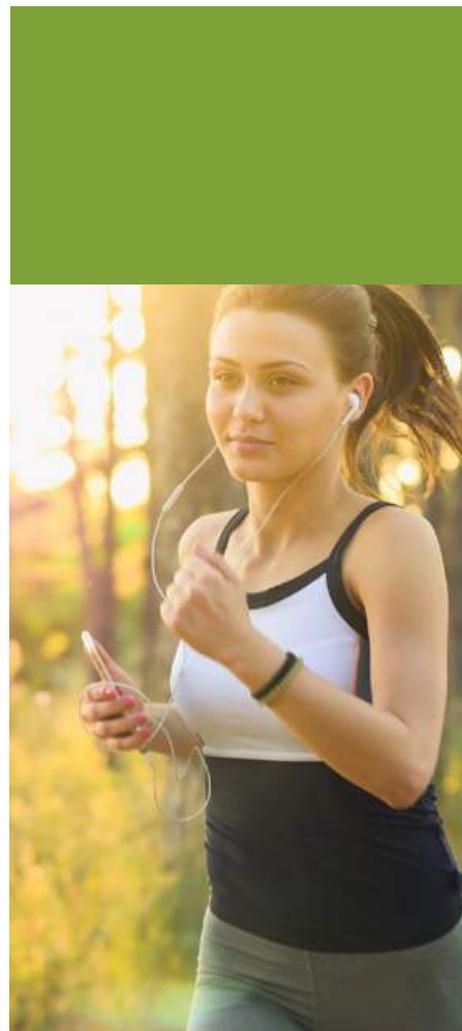
In primavera un cambiamento è richiesto anche a colazione.

Infatti, se si desidera ridurre le calorie, meglio dimenticare cappuccino e brioche e preparare invece una colazione più leggera: ad esempio del tè verde ricco di catechine (sostanze oggi attivamente studiate nell'ambito della prevenzione del rischio di malattie cardiovascolari) con fette biscottate preferibilmente integrali e un velo di confettura o marmellata.

Per arricchire la nostra colazione potremmo aggiungere anche un frutto fresco (attenzione a non superare il consumo di 2-3 frutti al giorno per non apportare troppi zuccheri semplici alla dieta) ed eventualmente **anche un po' di frutta a guscio**.

In particolare, se il cambio di stagione ci fa sentire stanchi e affaticati, si consiglia di introdurre ogni giorno 20-30 grammi di un mix di frutta a guscio (noci, nocciole, mandorle, ecc.) e semi vari (semi di girasole, di zucca, di sesamo, di lino, di Chia).

Anche i biscotti dovrebbero essere messi in disparte ed eventualmente sostituiti con cereali per la colazione (fiocchi di avena, di



mais, di orzo, ecc.) o con muesli, una miscela di cereali, frutta secca e semi oleosi da aggiungere al latte, allo yogurt (che consiglio di origine vegetale), ad altre bevande calde o fredde, oppure da consumare anche da solo.

Quando si acquista un qualsiasi prodotto, occorre **osservare sempre attentamente l'etichetta** e ricordare che gli ingredienti sono indicati in ordine decrescente secondo la loro quantità.

Ad esempio: se comprate i cereali per la colazione, accertatevi che il primo ingrediente riportato (e possibilmente l'unico!) siano i "fiocchi di mais".

Spesso troviamo invece lo **zucchero raffinato (bianco) che consiglio di eliminare** così come lo zucchero grezzo, ma fate attenzione anche al consumo di tutti gli altri dolcificanti il cui utilizzo deve essere comunque ridotto.

Tra quelli più utilizzati abbiamo lo zucchero integrale, il miele, il malto (di riso, di frumento, di mais, di orzo, ecc.), il fruttosio, la stevia o, forse meno conosciuti, lo sciroppo d'acero (grado A o grado C), lo sciroppo d'agave e lo zucchero di cocco.

Dovrebbero essere anche **aboliti gli edulcoranti artificiali** quali ad esempio saccarina, aspartame, acesulfame K, ecc., che troviamo presenti tra gli ingredienti di molti prodotti commercializzati, perché derivano da processi chimici di sintesi.

Un'altra regola base per la stagione primaverile consiste nell'**evitare piatti ipercalorici e ricchi di grassi**.

Vi consiglio di **ridurre il burro, eliminare le margarine, tutti gli oli tropicali** (come ad esempio l'olio di palma e quello di cocco) e dare invece preferenza all'olio extravergine di oliva, senza però esagerare con la quantità!

Un altro suggerimento per ridurre l'apporto calorico, consiste proprio nell'**iniziare il pasto con un piatto di verdura** che ci aiuta a raggiungere la sazietà, ma fornisce poche calorie. Tuttavia a volte ci limitiamo a consumare un semplice piatto di insalata...

Impariamo invece ad **arricchire il nostro antipasto di verdure con vegetali che rappresentano diverse parti della pianta** come la radice, il fusto, il fiore, il frutto, la foglia.

Tra le radici abbiamo ad esempio carote e rape, come frutti citiamo il pomodoro, la melanzana e il peperone, in qualità di fusti il sedano, tra le verdure a foglia troviamo le numerose varietà di insalata compresi gli spinaci e come fiori riportiamo ad esempio quelli di zucca.

Inoltre, per aumentare le sostanze protettive e gli apporti nutrizionali di questi piatti variopinti, potremmo aggiungere ingredienti inusuali come **i germogli**, oppure un frutto di stagione che dovrebbe invece essere sempre garantito a metà mattina e metà pomeriggio, ottimo nel ruolo di spezza-fame.



È possibile bere anche succhi di frutta e/o di verdura freschi, ottenuti preferibilmente con l'estrattore anziché la centrifuga.

Queste bevande, con proprietà differenti a seconda del tipo di vegetale, contengono tuttavia zuccheri semplici che, come già accennato, devono essere controllati.

Aumentiamo quindi il consumo di vegetali preferibilmente di stagione e freschi, sia per fare un pieno di vitamine e sali minerali, che per preservare al meglio i principi nutritivi in essi contenuti.



Quali sono i vegetali da utilizzare in primavera?

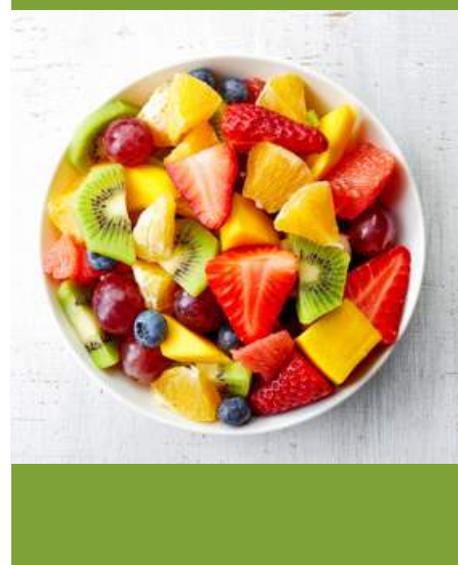
Facciamo un breve elenco. Alcuni di essi sono tipicamente invernali ma ancora disponibili in primavera, altri saranno maggiormente presenti nel pieno della stagione estiva, ma già disponibili da marzo a giugno.

Frutta

Albicocche, amarene, arance, ciliegie, fichi, fragole, kiwi, lamponi, limoni, mele, meloni, nespole, pere, pesche, pompelmi, susine.

Verdura, tuberi e legumi

Aglio, agretti, asparagi, avocado, barbabietola rossa, bietole da coste, carciofi, carote, cavolfiore bianco e verde, cavoli, cetrioli, cicoria, cipolline, fagioli, fagiolini, fave, finocchi, insalata, melanzane,



patate, peperoni, piselli, pomodori, puntarelle, radicchio, rape, ravanelli, sedano, spinaci, porro, zucchine.

Se soffriamo di ritenzione idrica e ci sentiamo gonfi, è importante aiutare l'organismo a mantenere un adeguato equilibrio di liquidi **ridurre anche l'utilizzo del sale**.

Impariamo quindi ad **insaporire i nostri piatti con le erbe aromatiche** come il basilico, il timo, l'origano, l'erba cipollina, ecc., mentre facciamo ad esempio attenzione ai formaggi stagionati, agli affettati, ai cibi precotti o in scatola, ai dadi da brodo (e persino al pane!), perché ne contengono in abbondanza.

Tra le cotture diamo preferenza a quella al vapore evitando invece la frittura che, oltre ad appesantire il sistema digestivo, generalmente raddoppia le calorie degli alimenti!

Variamo i cereali e derivati utilizzando ad esempio: riso integrale, mais, miglio, farro, orzo, cous-cous, bulghur e volgiamo il nostro sguardo anche verso gli pseudo cereali quali la quinoa, il grano saraceno, l'amaranto, ecc.

Riscopriamo inoltre i piatti semplici!

Infatti, anche in primavera la **semplicità a tavola è sinonimo di salute**, oltre che di gusto! Per coloro che sono in perenne "guerra" con la bilancia, si consiglia di separare il primo piatto dal secondo.

Ad esempio: se a pranzo si decide di consumare un piatto di pasta o riso, la sera si potrà optare per il secondo, ricordando di inserire sempre nei nostri menù le verdure.

L'abbinamento primo + secondo è da favorire quando si associano i cereali (o i loro derivati) alle proteine vegetali, come ad esempio pasta e fagioli, riso e lenticchie.

Questa combinazione deve essere invece sempre garantita, sia a pranzo che a cena, per coloro che seguono un'alimentazione vegana, con l'obiettivo di assicurare l'apporto di tutti gli amminoacidi essenziali.

Eventualmente, per quelli che seguono un'alimentazione completamente vegetale, ma sono in una condizione di sovrappeso, è possibile considerare la riduzione delle singole porzioni.

Tutti i piatti unici vegetali sono completamente privi di colesterolo e, grazie all'elevata quantità di fibre, forniscono anche un alto potere saziante.

Ricordiamo che queste sostanze le troviamo in tutti gli alimenti di origine vegetale (ad esclusione di pochi cibi o condimenti come ad esempio l'olio), mentre il regno animale ne è completamente privo! Ecco perché è così importante garantire la loro presenza giornaliera che corrisponde a circa 25-35 grammi (in età evolutiva è pari a 8,4 g ogni 1000 kcal).



Gli alimenti che ne sono particolarmente ricchi sono ad esempio la frutta, la verdura, i legumi, i cereali integrali e i loro derivati inclusi i prodotti da forno, ecc.

Le fibre alimentari, oltre a velocizzare il senso di sazietà, svolgono **importanti funzioni** come ad esempio:

- ridurre l'assorbimento di zuccheri e grassi
- sono fondamentali per la salute del nostro intestino perché aiutano ad eliminare le scorie favorendo anche un processo di disintossicazione
- combattono la stitichezza e sono importanti nella prevenzione di alcune tipologie di tumori a carico dell'intestino.

Ricordiamo che anche in questa stagione è **fondamentale bere molto** e che la disidratazione ci fa sentire ancora più stanchi. Garantiamo quindi l'apporto idrico con l'assunzione quotidiana di almeno 8 bicchieri di acqua e, per depurare l'organismo, possiamo assumere durante la giornata anche qualche tisana o infuso a base ad esempio di carciofo, tarassaco, ortica, ecc., possibilmente senza aggiungere zucchero o altro dolcificante.

È possibile bere anche **succhi di frutta e/o di verdura freschi** ottenuti preferibilmente con l'estrattore anziché la centrifuga.

Infatti questo elettrodomestico, lavorando a velocità molto inferiori rispetto alla centrifuga, consente di preservare maggiormente le qualità nutrizionali delle sostanze estratte, non innesca processi ossidativi e permette inoltre di ricavare una maggiore quantità di succo con scarti inferiori.

Queste bevande, con proprietà differenti a seconda del tipo di vegetale, contengono tuttavia zuccheri semplici che, come già accennato, devono essere controllati.

Inoltre, per favorire un processo di disintossicazione, è importante **ridurre il consumo del caffè, del the** e consiglio inoltre di **eliminare le bevande zuccherate e le bevande alcoliche**.



RICETTE

Menù

Salsa: *Paté di tahin alla paprika, pomodoro e senape*

Primo: *Quinoa allo zenzero, con capperi e mix di aromi*

Secondo: *Seitan alla pizzaiola con proteine vegetali*

Contorno: *Fresche barchette di lattuga con semi di papavero*

Dolce: *Biscottini “Fiori di primavera al profumo di anice”*

Tisana diaforetica ai frutti di bosco e menta fresca

Bevande: *Acqua naturale*

Pane con semi di girasole attivati

NB: le dosi sono consigliate per 4 persone

Paté di tahin alla paprica, pomodoro e senape

Ingredienti: 4 cucchiaini di acqua, 2-3 cucchiaini di lievito di birra in fiocchi, un cucchiaio di concentrato di pomodoro, un cucchiaio di tahin, un cucchiaino di paprika, la punta di un cucchiaino di senape, semi di papavero, sale integrale.

Preparazione

In una ciotola ponete il tahin, stemperatelo con l'acqua, unite il concentrato di pomodoro, la paprika, la senape ed un pizzico di sale. Amalgamate bene tutti gli ingredienti e farcite le barchette con il paté. Decorate con i semi di papavero e qualche fogliolina di sedano.

Quinoa allo zenzero, con capperi e mix di aromi

Ingredienti: 320 g di quinoa, 4 carote, 7-8 olive verdi snocciolate, mezza cipolla, 4 cucchiaini di olio extra-vergine di oliva, un cucchiaio di un mix di aromi freschi a piacere (prezzemolo, basilico, erba cipollina, ecc.), 2-3 rondelle di zenzero fresco, un cucchiaio di capperi, lievito di birra in fiocchi, sale integrale.

Preparazione

Sciacquate la quinoa (anche per eliminare le saponine che conferiscono un sapore amaro) e cuocetela con circa il doppio del volume d'acqua per 10 minuti.

Nel frattempo lavate, mondate e preparate le verdure: tagliate le carote a dadini, sminuzzate la cipolla, preparate il trito di aromi freschi e infine frullate lo zenzero con le olive ed i capperi. In una



pentola antiaderente ponete 2 cucchiaini di olio extra vergine di oliva, fate appassire la cipolla e il trito di aromi. Aggiungete le carote, qualche cucchiaio di acqua, un pizzico di sale e fatele intenerire per alcuni minuti. A fine cottura aggiungete la quinoa precedentemente cotta (avrà assorbito completamente l'acqua) e amalgamate tutti gli ingredienti. Condite con l'olio extra vergine di oliva e qualche cucchiaio di lievito di birra in fiocchi.

Seitan alla pizzaiola con proteine vegetali

Ingredienti: 400 g di passata di pomodoro, 320 g di seitan, 240 g di lenticchie cotte, origano, timo, peperoncino (freschi o secchi, uno spicchio d'aglio, 2 cucchiaini di olio extra-vergine di oliva, sale alle erbe qb

Preparazione

Tagliate il seitan a rondelle, schiacciate l'aglio, spezzettate il peperoncino e preparate gli aromi. In una pentola antiaderente ponete l'olio extra vergine di oliva e fatelo aromatizzare con l'aglio, aggiungete il seitan, il peperoncino, la passata di pomodoro e cuocete per circa 10 minuti.

Quasi a fine cottura unite le lenticchie cotte, il timo, l'origano e un pizzico di sale alle erbe.

Fate riprendere il bollore per qualche minuto e portate in tavola.

Fresche barchette di lattuga con semi di papavero

Ingredienti: foglie di lattuga, un cucchiaio di semi di papavero.

Preparazione

Lavate le foglie di lattuga e farcitele con il paté di tahin. Decorate con i semi di papavero.

Biscottini "Fiori di primavera al profumo di anice"

Ingredienti per 50-60 biscottini: 250 g di farina semintegrale (tipo "2"), circa mezzo bicchiere di acqua, 6 cucchiaini di olio di mais (o di girasole), 6 cucchiaini di zucchero integrale, 3 cucchiaini di mandorle tritate, un cucchiaio raso di semi di anice frullati, pane grattugiato, un cucchiaino di lievito per dolci vanigliato, buccia di un limone, zucchero integrale a velo (facoltativo).

Preparazione

In una ciotola ponete la farina semintegrale, unite lo zucchero integrale, le mandorle tritate, i semi di anice, il lievito per dolci e la



buccia di un limone. Aggiungete l'olio di mais, l'acqua e lavorate gli ingredienti con le mani sino ad ottenere un impasto omogeneo (se necessario incorporate altra farina o acqua). Infarinate un piano di lavoro, stendete l'impasto con un matterello ad uno spessore di circa un centimetro e, con l'aiuto di uno stampino, ricavate i biscottini a forma di fiore (o altra forma a piacere). Oliate una teglia, distribuite un po' di pane grattugiato, disponete i biscotti e cuocete per circa 15 minuti in forno caldo a 170-180° C. Fateli raffreddare e, prima di servirli, spolverate con lo zucchero integrale a velo (facoltativo).

Tisana diaforetica ai frutti di bosco e menta fresca

Piante officinali: foglie, fiori o bacche di sambuco, rosa canina, una decina di foglie di menta fresca, sciroppo d'acero o altro dolcificante a piacere (facoltativo).

Preparazione

Portate ad ebollizione un litro di acqua, versate 2-3 cucchiaini del mix di componenti vegetali e lasciate in infusione per circa 5 minuti. Dolcificate a piacere (facoltativo).

Fonti bibliografiche e sitografiche:

- *“Cucinare secondo natura”* Lorenzo Locatelli, Catia Trevisani, Antonietta Rinaldi Edizioni Enea
- *“Una zuccina non fa primavera”* Roberta Ferraris, Terre di mezzo Editore
- *“Insalate + ricette colorate e nutrienti con frutta e verdura di stagione”* Amber Locke, Gribaudo Editore
- *“Gusti di primavera e delizie d'estate”* Emma Graf, Natura e Cultura Editrice
- *“I germogli nel piatto”* Giuliana Lomazzi, Terra Nuova Edizioni
- www.riza.it
- www.ilfattoalimentare.it

Rossana Madaschi

Ec.Dietista e Docente di Scienza dell'Alimentazione

Cell. 347.0332740

e-mail: info@nutrirsidisalute.it

www.nutrirsidisalute.it

