



La scienza

del mangiare bene

I CEREALI

Yakult

I CEREALI

Una parte del Piatto del Mangiar Sano è riservata ai carboidrati complessi derivanti da pasta, pane, riso e cereali in chicco.

Fra le varietà di grano, il consiglio è quello di preferire **le varietà antiche**, dal sapore più grezzo e naturale.

Fra i “grani antichi” meglio conosciuti troviamo il farro monococco, considerato il primo cereale coltivato dall’uomo, il grano duro Senatore Cappelli famoso in Puglia o il Timilia tipico della Sicilia, il grano tenero Gentil Rosso diffuso in Emilia Romagna, Veneto e Toscana o il Verna, tipico della Val d’Orcia e Valdichiana.

I cereali in chicco

I cereali in chicco integrali sono una preziosa risorsa di nutrimento in quanto ricchi di fibre, acidi grassi polinsaturi, sali minerali e vitamine.

Perchè sono utili

L’alto contenuto in fibre permette un metabolismo degli zuccheri più lento, evitando l’aumento repentino della glicemia nel sangue e rendendoci sazi più a lungo.

Inoltre, grazie alle loro proprietà nutrizionali, coadiuvano il transito intestinale -, aiutano a sostenere le difese immunitarie e a contrastare i processi infiammatori. Le fibre dei cereali integrali sono prebiotiche, ovvero sostanze non digeribili che, assunte in quantità adeguata, favoriscono selettivamente la crescita e l’attività di uno o più **batteri “buoni”** nel nostro intestino.

Tra i cereali integrali in chicco facilmente reperibili in commercio vi sono il riso, l’orzo, il grano, il farro, l’avena, la segale, il miglio.

Si definiscono pseudocereali alcune specie che botanicamente non appartengono alla famiglia delle Graminacee (cereali) ma che ne condividono le caratteristiche nutritive come **la quinoa, l'amaranto, e il grano saraceno.**

Come cucinarli

La cottura dei cereali in chicco avviene con il metodo dell'assorbimento. Il cereale viene dapprima messo in ammollo (se previsto) e poi sciacquato sotto acqua corrente per eliminare eventuali residui presenti. In seguito si pone il cereale in una casseruola con una quantità doppia o tripla (a seconda del cereale) di acqua fredda o brodo vegetale.

Si porta dunque a bollore e si lascia cuocere a fiamma bassa: a cottura ultimata il cereale avrà assorbito completamente il liquido.

Inoltre nel quadrante dei carboidrati complessi nel nostro **Piatto del Mangiar Sano**, possiamo anche includere l'utilizzo di **tuberi e/o radici tuberose**: sono parti della pianta che hanno la funzione di accumulare nutrienti di riserva in forma di carboidrati complessi ovvero amido e inulina.

Fra questi troviamo la patata nelle diverse varietà e forme (patate novelle, pasta gialla, bianca o viola), **il topinambur, la patata dolce o patata americana e la manioca originaria del Sudamerica e dell'Africa subsahariana.**

Per un'alimentazione genuina ricordiamo di preparare tali ingredienti in maniera semplice: in insalata, al forno o in puree leggeri piuttosto che fritti ed accompagnati da salse.

RICETTA 1:

Cialda pugliese con batata e cicerchie

Ingredienti: patata dolce americana o batata, pomodori da insalata o ciliegino, cipolla rossa di Acquaviva delle Fonti, caroselli, daikon, origano, cicerchie, olio extravergine di oliva, aceto di riso, sale e pepe. Per le cicerchie: mettere a bagno i legumi per 12-15 ore circa. Buttar via l'acqua usata, quindi sciacquarli e metterli in pentola con acqua non salata. Portare a bollore e lasciar cuocere a fiamma bassa per circa 1 ora: le cicerchie non devono sfaldarsi in pentola, ma devono risultare morbide all'interno e compatte.

Far raffreddare e tenere da parte.

Per le verdure: lavare bene la batata avendo cura di rimuovere l'eventuale terreno ancora presente. Metterla in una pentola con abbondante acqua non salata e portare a bollore. Far cuocere per 10-15 minuti circa. Tagliare a rondelle i caroselli grossolani, i pomodori in spicchi, la cipolla ed il daikon finemente. Preparare la vinaigrette mescolando olio extravergine di oliva, aceto, origano, sale e pepe. Preparati tutti gli ingredienti è ora di comporre l'insalata. Disporre le cicerchie sul fondo, quindi la batata ed il resto della verdura. Condire con la vinaigrette e lasciar riposare per una mezz'oretta circa in frigorifero, per favorire l'esaltazione dei sapori.



RICETTA 2:

Paccheri con tonno fresco, pomodorini e rucola

In una pentola portare a bollore dell'acqua leggermente salata, quindi procedere nel far cuocere la pasta secondo i tempi di cottura indicati. Per il condimento: Lavare i pomodorini e tagliarli a metà. Lavare la rucola. Tritare il prezzemolo. Tagliare il trancio di tonno a cubetti. Versare lo spicchio di aglio in una padella antiaderente e lasciare insaporire l'aglio per qualche minuto, facendo attenzione a non bruciarlo. Quindi rimuoverlo. A questo punto aggiungere i pomodori e la rucola, e far cuocere fino a formare un sughetto, per 10 minuti circa bagnando con dell'acqua di cottura della pasta per favorire una maggiore cremosità. Aggiungere il tonno e mescolare con il sughetto per 5 minuti circa.

A cottura ultimata della pasta, scolare e amalgamare con il sugo di tonno in padella. Spolverare con il prezzemolo fresco e del pepe. Servire caldo.

Per completare il Piatto del Mangiar Sano, consiglio di associare a questo primo piatto un'insalata semplice di lattuga o rucola e pomodori per esempio, che può essere servita prima o dopo di esso.



CONOSCIAMO LA ***Nutrizionista***



La nutrizionista Yakult Dott.ssa Dalila Roglieri.

Biologa nutrizionista ed esperta in Dietetica,
Nutrizione Sportiva e Culinaria.

Grazie alla profonda conoscenza degli ingredienti
e delle ricette della tradizione, promuove l'educazione
alimentare e la cucina salutare sviluppando programmi
personalizzati per aiutare le persone
ad adottare uno stile di vita sano e attivo
che parte (anche) dalla tavola.

20 miliardi di probiotici, 3 varianti, UN GUSTO INCONFONDIBILE

Yakult è una bevanda di **latte scremato fermentato** che contiene in ogni bottiglietta almeno **20 miliardi di fermenti probiotici *L. casei* Shirota (LcS)** che favoriscono l'equilibrio della flora intestinale. È adatto a tutti, non contiene conservanti né coloranti ed è senza glutine. Yakult è disponibile in tre varianti: **Original, Light e Plus**. Scoprite tutte!



Yakult original:
gusto classico dal 1935!



Yakult light: meno zuccheri e meno calorie!
Contiene vitamine D ed E: la vitamina D aiuta a mantenere la salute delle ossa e il buon funzionamento muscolare. La vitamina E contribuisce alla protezione delle cellule dallo stress ossidativo. E poi, ha il 37% in meno di calorie e il 67% in meno di zuccheri rispetto a Yakult Original.



Yakult plus: la vitamina C è un plus unico!
Contiene fibre e vitamina C, che contribuisce al buon funzionamento del sistema immunitario.

