



**La scienza**

**del mangiar bene**

**LE PROTEINE**

**Yakult**

# LE PROTEINE

**Una parte del Piatto del Mangiar Sano è riservata alle proteine, componenti fondamentali per il nostro organismo, formate a loro volta da catene di altre piccole molecole – gli aminoacidi - legate tra loro da legami peptidici, come in una catena di perle.**

Le proteine differiscono tra loro soprattutto in base alla sequenza di aminoacidi e alla struttura tridimensionale, informazioni che si traducono in funzioni differenti per ciascuna di esse.

## **Queste preziose macromolecole biologiche svolgono numerose attività:**

- ✓ costituiscono i “mattoni” per i nostri muscoli
- ✓ facilitano le reazioni biochimiche del metabolismo
- ✓ partecipano alla trasmissione dei segnali fra le cellule
- ✓ sono fondamentali per la salute del sistema immunitario

Alcuni aminoacidi che le compongono definiti “aminoacidi essenziali” non possono essere sintetizzati dall’organismo e devono pertanto essere introdotti con l’alimentazione quotidiana.

## Proteine animali

Le proteine di origine animale presenti nella **carne**, nel **pesce**, nelle **uova**, nei **derivati del latte** contengono tutti gli aminoacidi essenziali: per questo motivo, essi vengono definiti alimenti ad alto valore biologico. Tra questi è bene prediligere il pesce soprattutto di piccola taglia (pesce azzurro) e le carni magre, facendo attenzione alla provenienza, alla freschezza ed alle tecniche di allevamento utilizzate. Sarebbe invece opportuno limitare il consumo di pesci grassi, carni rosse ed insaccati. Anche le uova sono una fonte importante di proteine nobili: preferitele biologiche e da galline allevate a terra.

## Proteine vegetali

Le proteine vegetali presenti, nei **legumi** e nei **cereali**, sono invece carenti di alcuni aminoacidi essenziali e pertanto si consiglia di combinare questi ingredienti tra loro per ottenere tutto il pool di aminoacidi di cui abbiamo bisogno.

In particolare, le proteine dei legumi sono carenti degli aminoacidi metionina e cisteina ed hanno un buon contenuto di lisina; i cereali invece sono poveri di lisina e ricchi dei due aminoacidi precedenti. La combinazione dei cereali con i legumi (come pasta e fagioli), nota fin da tempi antichi, nasce infatti proprio dalla necessità di rendere il pasto completo sotto il profilo proteico, senza dover necessariamente inserire prodotti di origine animale.

Tra i legumi più noti vi sono le **fave**, i **ceci**, le **lenticchie**, i **fagioli**, i **piselli**, i **lupini** o le **cicerchie**: si trovano in varietà diverse e spesso rispecchiano le tradizioni della cucina regionale italiana. La **soia** invece è un legume tipico della cultura orientale, anche se è ormai anch'essa entrata a far parte della nostra alimentazione.

Infine ricordiamo anche il contenuto di proteine presenti nei semi e frutti oleosi, pur tenendo conto della quantità di lipidi che li caratterizza. Per esempio 100 gr di pinoli o di semi di zucca apportano circa 30 gr di proteine, rappresentando dunque una valida alternativa a carne, pesce o altre proteine animali.

Un'alimentazione equilibrata prevede l'introduzione di una grande varietà di alimenti, il solo segreto per mantenere un corpo sano.

# RICETTA 1:



## **Bruschetta estiva con insalata di polpo**

Ingredienti: Polpo, carote a julienne, sedano, carciofini sott'olio, lamponi disidratati, olio extravergine di oliva, succo di limone, sale e pepe. Far cuocere il polpo in una pentola con fondo spesso in acqua non salata fino a che risulti morbido. Per una cottura perfetta calcolare il tempo di cottura in base al peso del polpo, mezz'ora circa ogni 500 gr; con l'utilizzo della pentola a pressione il tempo si riduce a 15 minuti per 500 g. Se preferite o disponete dell'attrezzatura adatta potreste anche cuocerlo a vapore o sottovuoto, in modo tale che conservi ancor meglio il suo sapore. Una volta cotto lasciatelo raffreddare nell'acqua di cottura per un'oretta circa, quindi scolate e tenete da parte. Tagliare il sedano e i carciofini sott'olio in pezzi, le carote a julienne e unire i lamponi disidratati. A parte preparare la citronette mescolando olio extravergine di oliva, succo di limone fresco, prezzemolo tritato, sale e pepe. Procedere dunque nel preparare l'insalata di polpo. In una ciotola ampia unire il polpo, alle verdure e alla citronette e mescolare bene. Lasciare riposare l'insalata in frigorifero per 30 minuti circa in modo tale che la citronette esalti il sapore degli ingredienti. Servire l'insalata di polpo su una fetta di pane caldo.

# RICETTA 2:



## **Fregola Senatore Cappelli con piselli freschi, timo serpillo e cime di fave fresche accompagnate da insalata di fagiolini e nespole**

Ingredienti: Fregola, piselli freschi, timo serpillo, cime di fave, fagiolini, nespole, olio extravergine di oliva, sale e pepe. In una pentola con acqua salata, far bollire la fregola per 10 minuti circa. Aggiungere i piselli freschi nella pentola con la fregola e cuocere 5 minuti circa: i piselli devono risultare morbidi ma non sfaldarsi. Scolare, condire con olio extravergine di oliva, timo serpillo, cime di fave fresche e pepe macinato al momento. Completare il Piatto Unico del Mangiar Sano con un'insalata di fagiolini precedentemente scottati, pomodori e nespole, condita con un filo di olio extravergine di oliva.

**Curiosità:** In questa ricetta ci sono piselli, fagiolini e foglie di fave. E' possibile dunque utilizzare diverse parti della pianta, di una stessa famiglia botanica come in questo caso le Fabaceae o Leguminose, in modo diverso. Ciò che le differenzia nella costruzione del Piatto Unico del Mangiar Sano è il profilo nutrizionale differente che dipende del tempo di raccolta e della parte botanica utilizzata.

# 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.

