

IL CIBO che fa bene



Dr. Monica Cimino Nutrizionista, Specialista in Scienza dell'Alimentazione, Dottore di Ricerca in Biologia Cellulare e Molecolare.

Collabora con attività di ricerca con il Centro Pilota Regionale per i Disturbi Alimentari, Università Luigi Vanvitelli di Napoli.

Per info e proposte di argomenti da approfondire www.moniacimino.it

facebook e instagram:

diet coach di Monica Cimino

PINOLI PER PIETANZE PIÙ RICCHE

Semi oleosi ricchi di grassi vanno consumati con moderazione, ma danno comunque un tocco di gusto in più a ogni piatto



RICORDO CON PIACERE quando da bambina passeggiavo nel parco con mia nonna e imbattendomi nelle pigne cercavo di liberare tutti i pinoli sopravvissuti alla caduta ritrovandomi in un attimo le mani nere! E poi di corsa a cercare una pietra per arrivare al pinolo, prezioso bottino di un'infanzia bucolica! Chissà cosa ne penserebbero i bambini di oggi che i pinoli li usano per preparazioni virtuali nei giochi sul telefono! Dovremmo portarli con noi ed educarli anche a questo tipo di esperienze piuttosto che rassegnarci all'andamento virtuale collettivo.

IL PINOLO È UN SEME OLEOSO del Pino Mediterraneo. È composto per il 50 % da grassi e da una discreta parte di proteine. I grassi presenti irrancidiscono facilmente, pertanto occorre consumarli subito oppure scegliere l'essiccazione. Dal momento che i pinoli contengono per lo più precursori della linea omega 6, ovvero grassi polinsaturi molto presenti nella nostra dieta, non bisogna abusarne. Il motivo risiede nel fatto che la nostra dieta deve avere un rapporto equilibrato di precursori di omega 6 e di omega 3: qualora prevalessero gli omega 6 significherebbe che nel nostro corpo ci sono meno omega 3, preziosi protettori della salute cardiovascolare.

I PINOLI SONO UTILIZZATI nella preparazione del pesto tradizionale genovese e siciliano o in quelli stravaganti, frutto della fantasia di molti chef; sono utilizzati in alcuni dolci tradizionali, la meravigliosa torta della nonna, lo strudel, i maritozzi, il castagnaccio, ma possono essere anche un simpatico tocco di originalità in un'insalata, spesso considerata e preparata una pietanza triste e addirittura punitiva.

PERCHÉ VEDETE per mandare giù un'insalata in un periodo in cui dobbiamo tornare ad abitudini più sane, occorre dare spazio alla fantasia. Foglie di insalata olio e limone possono andare bene qualche volta, ma prima che iniziamo a domandarci se siamo diventati dei ruminanti o se abbiamo paura di mangiare cibi saporiti (incompatibili nella testa di molti con il concetto di "salutare" o "dietetico") occorre fare in modo che l'insalata possa diventare un piatto pienamente soddisfacente.

SE IL PUNTO È FARE LA CONTA del ragioniere delle calorie, allora potete aggiungere solo carote e finocchi. Ma per dimagrire (se leggete la mia rubrica lo sapete già) non serve certo contare le calorie; contarle è solo un segno di riconoscimento per chi soffre di disturbi alimentari o si avvia su quella strada.

TORNANDO ALLA NOSTRA INSALATA quindi, immaginate di aggiungerci qualche gamberetto, semi vari o le verdure arrostiti avanzate dal giorno prima e di abbinarla a un pesce cotto al forno, con delle patate come fonte di carboidrato.

Se vogliamo parlare di carne, invece un'insalatina con un paio di fettine sottili di prosciutto crudo tagliato fresco da accompagnare a una porzione di carne a scelta servita assieme a un poco di riso con pomodorini come carboidrato.

Vedete, il punto è che anni di "cultura" o meglio di non-cultura dietetica hanno trasformato la parola dieta in un sinonimo di privazione, rinuncia, sacrificio, astinenza. Recuperate il vostro buon senso e fidatevi e affidatevi a chi ha a cuore la vostra salute, sia mentale sia fisica!