

Più cereali, legumi, ortaggi e frutta

Nelle *Linee guida per una sana alimentazione italiana* si afferma che il 55-60% delle calorie che introduciamo ogni giorno dovrebbe essere fornito dai carboidrati, di cui i tre quarti di tipo complesso. Gli alimenti che forniscono i carboidrati complessi sono, prima di tutto, i cereali.

Si può dire che i cereali sono la benzina verde dell'organismo perché contengono poche proteine e producono poche scorie (azotate). E allora spazio a grano, riso, orzo, mais, patate, kamut, farro, miglio, ... I cereali hanno rappresentato e rappresentano la principale fonte di sostentamento di tutti i popoli e la scelta tra grano e avena, tra pane e tortillas oppure tra patate e riso è legata alle culture prodotte nel Paese. Invece si dice che biscotti, pane e pasta fanno ingrassare. Forse perché sono buoni? Oppure perché spesso sono arricchiti di condimenti e di calorie e ne mangiamo troppi? L'industria alimentare sa bene che il grasso è buono e i biscotti che ci offre sono tanto gustosi che a volte è difficile mettere in atto i nostri proponimenti: *solo uno e poi basta*.

Noi però possiamo scegliere tra i petit e i frollini; preferire la pasta al pesto a quella condita con la panna; comprare il pane umbro, fatto con farina, lievito e acqua, piuttosto che quello condito con sale e grassi, come grissini e cracker.

Abituiamoci a preferire, per tutti i giorni, piatti poco elaborati e sfruttiamo la verdura, ricchezza del nostro paese. Ce ne è per tutti i gusti, sia nella nostra gastronomia tradizionale – penne all'arrabbiata, pasta alla Norma, orecchiette alla barese, vellutata di porcini per citarne qualcuno – sia nella cucina internazionale: couscous con verdure, riso alla cantonese, riso alla greca con peperoni e olive ecc.

Variamo molto, riservando alle occasioni speciali i piatti più elaborati; oppure variamo molto e accontentiamoci di una porzione ridotta, se proprio ci va di mangiare delle penne alla norcina.

Ma ogni pasto deve prevedere una porzione di cereali, meglio se integrali: fette biscottate, riso soffiato, pane, gnocchi, polenta, minestra, ect.

A proposito della porzione: non accontentatevi di 40 g di pasta a meno che non sia servita in brodo. Una porzione deve essere sufficiente a saziare senza mai essere troppo abbondante, perché deve sempre accompagnarsi con verdure e/o frutta.

Un paio di volte alla settimana viene suggerito di consumare i legumi. I nostri nonni dicevano che i legumi sono la carne dei poveri e, grazie ai legumi, sono cresciuti senza carenze. In fatti i legumi secchi (ceci, lenticchie, fagioli, fave) sono ricchi di proteine, di carboidrati complessi, di fibra, di vitamine, di ferro. Come tutti gli alimenti di origine vegetale, i legumi sono assolutamente privi di colesterolo, a meno che non mangiamo i fagioli con le salsicce oppure le lenticchie con il cotechino. Anzi contengono i fitosteroli, sostanze pubblicizzate per i benefici effetti sul colesterolo (bevande a base di latte fermentato). Combinati con i cereali possono essere un ottimo e gustoso piatto unico per tutti i giorni come pasta e fagioli, riso e lenticchie, polenta con fagioli, fave e scarola.

Infine, per realizzare una alimentazione corretta, non dobbiamo mai far mancare la frutta e la verdura. Questi alimenti apportano poche calorie, ma sono un concentrato di vitamine (A-C), di sali minerali come il potassio e il calcio, di nutrienti protettivi con azione antiossidante (anti-età) come zinco, selenio, polifenoli e altri. Contengono la fibra alimentare che ha la dote di farci sentire sazi più a lungo oltre a regolare la funzione intestinale (tutelando da stipsi, diverticolosi e tumori del colon) e a modulare l'assorbimento dei nutrienti (glucosio e colesterolo). Infine, con la frutta e la verdura introduciamo anche una grande quantità di acqua, dato che ne contengono circa il 90%.

Ogni dieta che sia mai stata proposta invita a fare largo uso di frutta e verdura: dalla dieta del minestrone a quella del pompelmo o alla ultimissima dieta delle banane. Le diete che puntano il dito verso i carboidrati, limitano la frutta per il contenuto in zuccheri semplici (fruttosio). Ma tutti gli esperti concordano nel consumo di 2-3 frutti di medie dimensioni al giorno e 2-3 porzioni di verdura, cotta e/o cruda: *give me five* (dammi cinque porzioni di frutta e/o verdura) recita uno slogan famoso!

Quindi mangiamo regolarmente questi alimenti e non dimentichiamoli mai. In particolare, se si sta seguendo una dieta, teniamo in considerazione che masticare verdure, in particolare quelle crude, ha un effetto saziante visto che occorre tempo per farlo!

Viene l'acquolina in bocca pensando ai tanti piatti della nostra tradizione che possono essere preparati con la verdura: dalle variopinte insalate con dentro gli splendidi colori delle stagioni ai minestrone – consumati caldi in inverno, come la ribollita, oppure freddi in estate, come il minestrone al pesto; dai primi piatti conditi con carciofi in primavera, melanzane o pomodoro in estate, zucca o broccoli in autunno.

Frutta e verdura colorano la nostra tavola!

Unico accorgimento richiesto è attenzione ai grassi usati nella preparazione e come condimento.