

radio 24 in diretta
essere e benessere
podcast
home



LA RICERCA CHE CI AIUTA A VIVERE MEGLIO

PROF. GIUSEPPE REMUZZI

I risultati degli studi dei più prestigiosi centri di ricerca commentati
dal coordinatore delle ricerche del Mario Negri di Bergamo

Bevande vegetali

postato da Nicoletta Carbone il 23.01.2012



Sono un vero jolly in cucina: leggere, versatili, sfiziose. Il settore del biologico offre un'ampia scelta: avena, riso, farro, kamut, miglio, amaranto, soia, mandorla, ecc...

Possono essere utilizzate nelle preparazioni dolci e salate, in alternativa (o saggiamente miscelate) al latte vaccino o di capra. Dal punto di vista nutrizionale non hanno nulla in comune con il latte dei mammiferi, eccetto l'acqua, che rappresenta l'ingrediente

principale. Essendo di origine vegetale sono prive di colesterolo, hanno un basso apporto proteico, vitaminico e minerale.

Contengono grassi poli e monoinsaturi, con lievi differenze nei diversi tipi di latte (leggete le etichette e date la preferenza ai prodotti che contengono olio di semi di girasole).

Alcune bevande vegetali sono addizionate con calcio (di solito è di origine naturale) o acidi grassi omega-3 (derivati dai semi di lino) che ne arricchiscono il valore nutrizionale.

Se non le avete mai utilizzate e non siete abituati al gusto, vi consiglio di non iniziare con la bevanda di soia perché ha un sapore molto intenso e, derivando da un legume, può provocare qualche disturbo intestinale, come ad esempio il meteorismo.

Provate, invece, le bevande di cereali, come quelle di riso o avena. Possono essere miscelate con il latte vaccino nella preparazione di besciamelle, salse, budini, creme o frullati; si sposano molto bene con la crescenza, la ricotta e il grana padano. Sono ideali per creare nuove ricette di omelette, crespelle e pancakes. Usatele nelle marinare per ammorbidire seppie, polipi, totani, carni bianche o rosse, avrete così piatti più leggeri e saporiti. Infine ve le consiglio per preparare una densa, fumante e fondente.... cioccolata calda: una vera delizia senza sensi di colpa!

A cura della **Dott.ssa Paola Reverso**, medico nutrizionista.



▪



▪



▪



▪



▪



▪



▪

{ Commenta su Facebook } :| { Tags: bevanda, farro, kamut, orzo, soia, vegetale }