

**Nonni,
nipoti
e il benessere
in Cucina**

IL CIBO, DALL'AGRICOLTURA ALLA TAVOLA

Le ricette di Marina

Per una colazione diversa e con pochi zuccheri.

A cura di Marina Velati



Self made granola

Ingredienti per 750 g di composto

- 100 g noci • ½ baccello di vaniglia
- 200 g fiocchi d'avena • 200 g fiocchi di farro
- 40 g semi di girasole • 2 cucchiaini di cocco disidratato
- ½ cucchiaino di cannella in polvere • 40 g olio di semi
- 3 cucchiaini di sciroppo d'acero • 30 g cornflakes (senza zucchero)
- 50 g lamponi o fragole disidratati

Preparazione

Tritare grossolanamente le noci, dividere il baccello di vaniglia ed estrarne i semini raschiando con la punta di un coltello.

In una terrina mettere le noci, la vaniglia, i fiocchi d'avena e di farro, i semi di girasole, il cocco disidratato e la cannella e mescolare bene.

Aggiungere olio e sciroppo d'acero nella terrina, mescolare a fondo.

Stendere il composto uniformemente su una teglia foderata di carta forno, infornare a 160° con forno statico, 140° con forno ventilato per 20- 25 minuti, fino a doratura. Mescolare ogni 5 minuti ca in modo che si cuocia uniformemente. Quando il tutto sarà ben dorato, togliere la teglia dal forno e fare raffreddare il tutto per una decina di minuti.

Aggiungere poi cornflakes e frutta disidratata

e trasferire il composto in un vaso per la conservazione.

Ottimo abbinamento con latte, bevande alternative, yogurt, skyr o anche kefir. Potete provare a utilizzare semi diversi e frutta diversa, in base ai vostri gusti, ma ricordate che la frutta disidratata va sempre aggiunta per ultima e non deve passare in forno.

Note... di salute

Lo skyr è una specie di yogurt che trova la sua origine in Islanda, è però più proteico, ma decisamente molto meno grasso... quindi preferibile.

Ottimo per chi pratica sport o per chi vuole iniziare la giornata con una botta di energia, aiuta la flora intestinale e fortifica ossa e muscoli.

Trovate lo skyr ormai in tutti i supermercati, nello scaffale degli yogurt, così come il kefir. Anche il kefir viene da lontano, come tradizione, dalle steppe russe ed è uno degli alimenti più sani che ci siano. Contiene batteri lattici vivi ed è quindi considerato benefico per uno stomaco stressato e soprattutto per l'intestino, perché garantisce l'equilibrio della flora intestinale, importante per un sistema immunitario efficiente.

Pancakes banana e mele

.....

Ingredienti per 2 persone

- 150 g banane ben mature
 - 150 g mele
- 100 g farina integrale, anche di farro
- 150 g latte vaccino o bevanda di avena, riso o altro
 - 1 cucchiaino di lievito in polvere
 - 1 presa sale

.....

Preparazione

Sbucciare la mela e tagliarla a piccoli tocchetti.

Frullare brevemente la banana col latte.

Aggiungere la farina e il lievito e mescolare bene, infine aggiungere i pezzettini di mela e mescolare.

Scaldare una padella antiaderente (se necessario, spennellare appena con pochissimo olio, meglio se di semi). Far cuocere una cucchiajata di impasto su fuoco medio basso, girare il pancake quando cominceranno a formarsi le bolle in superficie.

Finire di cuocere, servire con purea di mele o pere oppure con dell'ottimo miele.

Purea di mele o pere

Ingredienti per 4 persone

- 1 kg mele o pere
- 300 g acqua
- 1 limone succo
- 1 stecca cannella / 2 o 3 anice stellato
- 2 cucchiari zucchero grezzo di canna o di cocco

Preparazione

Unire acqua e succo di limone in una pentola, insieme alla stecca di cannella e portare a ebollizione.

Aggiungere poi le mele pulite e tagliate a tocchetti e lo zucchero.

Cuocere coperto per 15 minuti ca, poi togliere la cannella e schiacciare con una forchetta o passare al passaverdure (dipende dalla texture che preferite).

Se fosse ancora presente troppo liquido, lasciare sul fuoco ancora qualche minuto, ma fare attenzione che non attacchi.

Si mantiene in frigo per un paio di giorni oppure potete preparare dei vasetti e sterilizzarli come si fa con la marmellata.

Se preparate la purea di pere, usare pere belle sode e utilizzare l'anice stellato al posto della cannella.

Note... di salute

Le banane sono un ottimo spuntino saziante, sono ricche di vitamine del gruppo B, di molto potassio e di una buona porzione di magnesio.

Le banane molto mature contengono fino al 23% di fruttosio, ragione per cui è meglio che chi soffre di diabete mangi solo banane giallo chiaro, poco mature.

Contengono più amido che zucchero e quindi consentono al livello di zucchero nel sangue di aumentare più lentamente e in modo più uniforme.

"Una mela al giorno toglie il medico di turno" ha un certo fondamento: notevole è il contenuto di pectina (fibra) nella buccia e soprattutto nelle mele essiccate e di vitamine B1, B2 e C. Quest'ultima però in quantitativi differenti in base alla varietà: si va da 10 a 30 mg ogni 100 g di mela.

Le più commercializzate solitamente ne contengono 20 mg ca.

Crema spalmabile di prugne e frutta secca... un'alternativa sana alla Nutella

.....

Ingredienti per 1 vasetto da ca 200 ml

- 100 g prugne secche • ½ baccello vaniglia
 - 15 g mandorle tritate • 15 g nocciole tritate
 - 10 g cacao amaro • 1 presa di cannella
 - 30 g burro a temperatura ambiente • 1 cucchiaino sciroppo d'acero
-

Preparazione

Far rinvenire le prugne in acqua per 30 min ca, poi passarle al mixer e frullarle finemente. Aprire il baccello di vaniglia a metà ed estrarne i semi. Tostare mandorle e nocciole in una padella calda per un paio di minuti, far raffreddare. Unire in una ciotola le noci tostate, il cacao e la vaniglia, poi aggiungere al tutto le prugne frullate unite a sciroppo d'acero e burro. Mescolare a fondo per ben amalgamare il tutto e servire subito oppure trasferire in un vasetto e tenere al fresco.

Da spalmare su fette biscottate o pane tostato.

Note... di salute

Mandorle e nocciole contengono solo grassi buoni e danno un ottimo apporto di vitamina E e del gruppo B. Contengono tante proteine quasi come la carne di manzo e forniscono tanto calcio quanto lo yogurt.

Il cacao per sua parte ha un notevole quantitativo di proteine e di fibra e contiene molti antiossidanti che proteggono le nostre cellule dai radicali liberi e dall'invecchiamento precoce. Il triptofano, l'aminoacido in esso contenuto, nel nostro cervello viene trasformato in serotonina, l'ormone della felicità.

Il cacao non è considerato un classico toccasana, ma ha comunque un effetto stimolante; è l'effetto della teobromina, ingrediente vasodilatatore e stimolante per il cuore.

C'è del burro in questa preparazione e sappiamo che non è molto salutare, soprattutto per chi soffre di diabete, ha già avuto qualche problema di colesterolo alto o soffre di problemi cardiocircolatori.

Non dobbiamo però dimenticarci che è un valido alimento nell'età della crescita, perché comunque contiene vitamine, fornisce un buon apporto in calcio ed è un alimento naturale.

Prepariamo quindi questa ricetta di crema spalmabile per la merenda dei nostri nipoti!