

FRIGO WEEKLY 08

BENESSERE



Twinings
Le gamme Infuso e tè verdi si arricchiscono con nuove referenze e nasce la prima Collection di miscele dedicate allo zenzero sul mercato italiano.



Abbi buona cura del tuo corpo, è l'unico posto in cui devi vivere.

JIM ROHN

Bio Sicilia

la nuova linea d'alta gamma firmata Polara. Solo agrumi siciliani da agricoltura biologica e l'aggiunta di frutta in più alte percentuali. Salute e gusto in tavola.



CURIOSITÀ Per un periodo, nel 19esimo secolo, il ketchup è stato usato come medicina: così lo vedeva nel 1835 il Dr. John Cook Bennett, presidente del dipartimento di medicina presso l'Università.

6 ITALIANI SU 10, SALUTISTI SOLO A PAROLE

Nucis Italia, associazione impegnata nella divulgazione dei benefici della frutta, ha chiesto a 2000 consumatori di fare un'auto-valutazione del proprio impegno verso uno stile di vita salutare. Tra i fattori considerati: la qualità e la varietà della propria dieta, la frequenza e la composizione dei pasti consumati durante la giornata, lo svolgimento di attività ricreative e/o fisiche.

Secondo questa indagine, svolta nel corso del 2019, solo il 18% degli italiani fa del proprio benessere una priorità, applicandosi quotidianamente nel curare il proprio stile di vita e la propria dieta: un dato medio piuttosto omogeneo tra nord, centro e sud Italia, con una percentuale media di poco più virtuosa al centro, pari al 19%, e un po' più bassa al sud, pari al 16%. Un altro 20% di intervistati si è rivelato, al contrario, scarsamente interessato ai temi e alle pratiche del benessere, facendo prevalere nel proprio stile di vita, senza troppi rimorsi, la pigrizia. I comportamenti scorretti più diffusi in questa porzione di popolazione sono i seguenti: saltare la colazione, preferire frequentemente pasti già pronti, non ritagliarsi spazi per l'attività fisica, assumere solo saltuariamente alimenti strategici per il proprio benessere, come la frutta secca.

Per fortuna, sembra esserci nel complesso un ampio margine di miglioramento, infatti il restante 62% degli intervistati ha dimostrato un alto grado di consapevolezza rivelando una conoscenza approfondita, almeno in teoria, sui comportamenti da tenere per il proprio benessere, pur ammettendo di non riuscire a metterli in atto nella vita di tutti i giorni a causa, principalmente, della mancanza di tempo da dedicare alle buone abitudini.

Diffondere la consapevolezza sulle "regole del benessere" è un punto di partenza fondamentale per far crescere l'impegno concreto nel prendersi cura della propria salute. Per questo, con il progetto di "Frutta Secca è Benessere", Nucis Italia organizza attività informative sulle valenze salutistiche della frutta secca e disidratata. Non solo promuovendone un consumo abituale, ma comunicando anche i vantaggi di uno stile di vita sano.



LA RICETTA

Burger di Cicerchia

Ricetta di Paola di Giambattista

Ingredienti per 30 mini burger

500 gr di cicerchia già cotta
1 scalogno
1 spicchio d'aglio
1 mazzetto tritato di prezzemolo
3 cucchiaini rasi di cumino
2 cucchiaini di coriandolo in semi
sale integrale q.b., pepe q.b.
olio per friggere

Preparazione

Tenere in ammollo la cicerchia per 24/48 ore, per poi sciacquarla sotto acqua fresca, e cuocerla per 2 ore.

Una volta preparata la cicerchia, frullarla insieme allo scalogno, all'aglio privato della sua anima e al prezzemolo, fino a ottenere un impasto liscio e omogeneo. Separatamente, mettere il cumino e il coriandolo in un mortaio con un cucchiaino raso di sale grosso e pestare per ridurre il tutto a una miscela sottile. Versare le spezie nell'impasto dei burger, regolare di sale e pepe e mescolare. Lasciar riposare l'impasto in frigo per circa cinque ore, prima di friggere in abbondante olio, oppure informare a 180 gradi per 20 minuti. In quest'ultimo caso, per ottenere un effetto crunchy è bene alzare la temperatura a 200 gradi negli ultimi cinque minuti. Farcire con cavolo cappuccio e mayonese vegetale alla pitaya.



I cibi sani che hanno messo d'accordo anche gli esperti nutrizionisti

I mirtili

contengono i fitonutrienti che sono degli antiossidanti, protettori di cellule, tessuti e muscoli e fondamentali per la salute cardiovascolare.



Verdure a foglia verde

Ricchissime di vitamine A, C e K, potassio, magnesio, calcio, ferro, luteina e fibre.



Salmone

Con gli aminoacidi e le vitamine del gruppo B, contribuisce alla tonicità dei muscoli. Inoltre grazie all'omega 3 combatte la depressione.



Aglio

Un superfood che aiuta l'organismo a combattere i batteri, i funghi e influenze, grazie all'alicina che però perde gran parte della sua efficacia se cotto per più di 10 minuti. Quindi il consiglio è di mangiarlo crudo e magari dotarsi di qualche caramella per l'alito.



Avocado

Mente sana in corpo sano dicevano gli antichi greci... e ancora non conoscevano l'avocado che, grazie alle sue proprietà, rende il cervello più veloce e la pelle più bella. Ricco anche di vitamine K, C, B5 e B6 oltre a potassio magnesio con un apporto di zuccheri bassissimo.



Semi di Chia

Considerati un superfood, grazie alle numerose proprietà. Sono infatti ricchi di omega-3, antiossidanti, calcio e di magnesio. Sono dunque importanti alleati delle ossa, ma anche ideali per una dieta ipocalorica

poiché contenendo tante fibre, riescono a fornire un senso di sazietà.



Limone

Non solo vitamina C, che protegge dai radicali liberi, il limone ha una lista lunghissima di vitamine e minerali che aiutano il sistema digestivo e immunitario.



Fagioli

Ricchi di proteine vegetali, ma anche di minerali e fibre, possono aiutare la digestione, la gestione degli zuccheri nel sangue e contribuire al controllo del peso.

