

Saraceno Raw

Home > Blog > Ricette di NUTRI-lipidomica > Saraceno Raw

NUTRI-lipidomica *Nutrizione molecolare e sana alimentazione*



Nuova ricetta con grano saraceno: mix con noci e frutta

Ricetta innovativa, adatta a chi ama i cibi crudi (raw) o a chi vuole sperimentare nuove preparazioni, che siano salutistiche e al tempo stesso gustose.

Questa ricetta unisce le qualità del grano saraceno, delle noci e della frutta fresca (lamponi, mela, succo d'arancia).

Il **grano saraceno** è uno pseudo cereale – descritto in un precedente articolo (<https://www.lipinutragen.it/grano-saraceno/>) – con un ottimo profilo amminoacidico e naturalmente privo di glutine.

Le **noci** sono una buona fonte proteica e di acidi grassi, con un ottimale rapporto tra omega-3, omega-6 e omega-9.

La **frutta** ci accompagna in ogni stagione con la possibilità di utilizzare i lamponi crioessiccati, che mantengono inalterate nel tempo le proprietà nutraceutiche. La essiccazione a freddo protegge i frutti confezionati dalla formazione di muffe.

Ricetta "frulla & mangia"

Ingredienti:

- 60-70 g di grano saraceno
- 40-50 g di noci
- 1 mela
- Succo di ½ arancia
- 50 g di lamponi (o 25 g se crioessiccati)

Guarda la video ricetta NUTRI-lipidomica



Preparazione:

Tenere in ammollo una notte in acqua il grano saraceno e le noci, utilizzando due contenitori separati.

Scolare e mettere nel mixer insieme alla mela tagliata a pezzi e il succo d'arancia. Frullare per alcuni minuti fino a

formare una massa omogenea. Introdurre i lamponi e mixare ulteriormente per 1-2 minuti.

Servire in una coppetta, guarnendo con delle fragole tagliate a fettine o delle foglie di menta.

L'opinione del nutrizionista

La cottura dei cibi ha accompagnato l'evoluzione dell'uomo ed ha apportato miglioramenti sui profili nutrizionali e digestivi dei cibi ma anche qualche aspetto negativo legato alla trasformazione chimica di nutrienti con la denaturazione e la formazione di altri composti non presenti naturalmente.

Anche in questo caso la scelta ottimale è rappresentata da un equilibrio tra cibi cotti e crudi evitando gli estremismi. Per limitare la formazione di nuovi composti per i quali il nostro corredo enzimatico non è propriamente attrezzato, bisognerebbe ridurre o evitare le cotture ad alte temperature, come ad esempio la griglia e i fritti, o ancora la caramellizzazione degli zuccheri con le proteine (reazione di Maillard).

Arricchiamo le nostre tavole con la presenza di vegetali di stagione crudi che, insieme a quelli cotti, siano la pietanza principale dei nostri pasti.

Video ricetta creata e preparata da Licia Bonucci

Articolo a cura di:

Dr. Francesco Bonucci – Biologo Nutrizionista

I consigli alimentari presenti nell'articolo non sono da intendersi sostitutivi di un piano alimentare personalizzato e sono da adattare ai casi specifici.

Foto: **123RF Archivio Fotografico** | ©magone, 37099638, 2018-06-06

