

PER NOI IL BENESSERE È A TAVOLA

In collaborazione con
Humanitas Mater Domini
Castellanza (VA)

HUMANITAS
MATER DOMINI



Idratante, gustosa, ricca di vitamine: la frutta fa bene proprio a tutti

Non è vero che i diabetici non possono consumarla: contiene zuccheri, sì, ma in percentuale molto minore rispetto ai dolci. Basta quindi scegliere il frutto giusto e dosare le quantità, tra merende e colazioni.

La frutta contiene zuccheri, è vero. Questo però non significa che le persone che soffrono di diabete – ovvero che hanno elevati livelli di glucosio (zucchero) nel sangue – debbano farne a meno, al contrario. Sfatiamo questo falso mito e scopriamo i molteplici benefici di questo importante alimento con la dottoressa Elisabetta Macorsini, biologa nutrizionista dell'Humanitas Mater Domini di Castellanza.

La frutta nella dieta dei diabetici

«La frutta non deve assolutamente essere eliminata dalla dieta delle persone con diabete», conferma subito la dottoressa. «Al contrario, è un sostitutivo dei dolci che, se assunto nelle dosi corrette, non crea problemi e apporta numerose sostanze che fanno bene all'organismo, come vitamine e sali minerali. Certo, è importante essere consapevoli degli zuccheri che si stanno

assumendo. Ci si può rivolgere a un nutrizionista o anche utilizzare semplici siti web e applicazioni gratuite che indicano l'indice glicemico di ogni prodotto (tra le più note c'è Glycemic Index). Ad esempio, si scoprirà che tra i frutti che si possono consumare tranquillamente ci sono mele, pere, fragole e frutti di bosco.

La frutta di maggio

«La natura lavora sempre alla perfezione: la frutta di stagione è ideale per il periodo più caldo dell'anno perché idrata e contiene nutrienti che aiutano il nostro corpo a stare bene. Basta pensare a tutta la frutta di colore arancione - melone, albicocche, pesche - che contiene i caroteni, delle vitamine che aiutano a proteggere la pelle dal sole. Ottimi anche i frutti di bosco, come mirtillo, lamponi, ribes e more, che aggiungono sapore e colore a dolci e macedonie apportando numerosi benefici all'organismo: ad esempio contrastano le infiammazioni, migliorano la memoria e prevengono l'invecchiamento. Insomma, con la giusta consapevolezza anche per chi è diabetico, ma senza più rigide restrizioni, via libera al gusto e alla fantasia della frutta per tutti, dai bambini agli adulti, anziani inclusi.



Soluzioni che semplificano la vita

«Per assumere la giusta varietà di nutrienti, si dovrebbe consumare nell'arco della giornata frutta e verdura di cinque differenti colori», precisa la dottoressa. «Non è sempre facile, ma si possono trovare delle soluzioni che semplificano la vita: un'ottima scelta, oltre alla classica macedonia, sono i frullati,

Dessert di frutta e formaggio

Per 4 persone occorrono: 110 g di formaggio magro spalmabile, 120 g di yogurt bianco magro, 1 cucchiaino di zucchero, 2 ml di aroma di vaniglia, 350 g di albicocche, 250 g di pesche e 220 g di ananas. In una ciotola unite formaggio, yogurt, zucchero e vaniglia e sbattete con le fruste. Lavate, sbucciate e tagliate a fettine di mezzo cm la frutta, aggiungetela al composto e mescolate delicatamente. Coprite e conservate in frigorifero per almeno un'ora. Versate il dessert in un piatto da portata o all'interno di una ciotolina da macedonia e servite.



Dolce di mele

Ecco una specialità sana e squisita, che necessita di poco zucchero ed è adatta sia per la prima colazione che come spuntino. Per 8 persone servono: 55 g di zucchero di canna, 30 g di farina 0, 120 g di fiocchi d'avena, 30 g di margarina ammorbidita (ovvero lasciata fuori dal frigo per circa 1 ora), 1 cucchiaino di cannella in polvere, 1/2 cucchiaino di noce moscata, 5 ml di aroma di vaniglia, 5 mele rosse sbucciate e tagliate a fette di mezzo cm. Preriscaldate il forno a 190°C in modalità statica e ungete una teglia da forno 33x22 con poco olio di semi di girasole o margarina. In una ciotola unite zucchero, farina, fiocchi d'avena, margarina, cannella, noce moscata e vaniglia. Mescolate con una forchetta fino a quando l'impasto diventa omogeneo, sistematelo nella teglia e appoggiatevi sopra le fette di mele. Cuocete per 30 minuti, controllate la cottura e poi lasciate intiepidire prima di servire.

ideali anche per i bambini, che li bevono molto volentieri. Come base si può usare latte vaccino o un latte vegetale (ad esempio di riso), aggiungendo un'albicocca, metà banana e una fragola. Così, in una sola volta, si assumono già tre frutti di colori diversi, nelle giuste quantità». Rispetto ai piccoli di casa, gli adulti, solitamente, mangiano volentieri diversi tipi di frutta fresca: «Consiglio di iniziare dalla colazione, con uno yogurt bianco - che contiene i lactobacilli, batteri benefici per l'intestino e per la salute - al quale aggiungere pezzetti di frutta di stagione e piccoli frutti (mirtilli, ribes, lamponi). Agli anziani suggerisco di preparare estratti, spremute o centrifugati allungati con acqua, in modo che si idratino e assumano contemporaneamente diversi tipi di frutta».



Il segreto della cannella

«Un truccetto semplice ed efficace per assumere meno zucchero consiste nell'aggiungere una bella spolverata di cannella al piatto, ad esempio una macedonia, una porzione di mele cotte o crude, o anche a un dolce a base frutta. Questa spezia, infatti, rende più piacevole e aromatico il gusto dei cibi e aiuta il corpo a metabolizzare gli zuccheri, abbassando così l'indice glicemico, ovvero la capacità di un alimento di innalzare la glicemia, che corrisponde alla concentrazione di glucosio nel sangue. Non è un caso che nel Nord Europa sia usata per la preparazione di moltissimi dolci». Una ricetta veloce e buonissima da preparare? «Frullate della frutta di stagione a piacere (come albicocche e fragole), versate sulla crema ottenuta della ricotta, mescolate e spolverate con della cannella: In questo modo si soddisfa la voglia di dolce senza assumere troppi zuccheri. Per il tocco finale si può anche usare del cacao amaro o del cioccolato fondente a scaglie, ma non troppo».

Muffin integrali ai mirtilli

Per preparare questi sani e gustosi muffin, adatti anche ai diabetici, occorrono (per 6 persone): 120 g di farina integrale, 200 ml di latte parzialmente scremato, 1 bustina di lievito, 60 ml di miele, 3 uova biologiche, 120 g di mirtilli. Foderate degli stampini per muffin con dei pirottini di carta. Accendete il forno preriscaldandolo a 180°C in modalità statica. Versate in una ciotola capiente la farina setacciata e il lievito. In un contenitore a parte, mescolate il miele, le uova e il latte fino a ottenere un composto omogeneo e unitelo al precedente. Continuate a mescolare fino a quando l'impasto diventa liscio, denso e privo di grumi. A questo punto aggiungete i mirtilli. Riempite gli stampini fino a 2/3 e infornate per 20 minuti circa. Controllate lo stato della cottura infilzando uno dei muffin con lo stuzzicadenti: se esce pulito, i vostri dolcetti sono pronti. Estraete i muffin dal forno e lasciateli raffreddare, quindi toglieteli dagli stampini. Gustateli tiepidi o freddi. I muffin si conservano fino a una settimana in un contenitore chiuso ermeticamente. I mirtilli sono potenti antiossidanti naturali (contrastano i radicali liberi responsabili dell'invecchiamento), hanno proprietà antinfiammatorie, utili soprattutto per l'intestino, agiscono sul sistema immunitario rafforzando la capacità di difesa, proteggono cuore e circolazione e aiutano la vista.

