

COMUNICATI STAMPA

UNA DIETA INVERNALE RICCA DI PROTEINE, MA CHE FACCI RISPARMIARE

(Milano, 25 novembre 2014) - Per imbandire la tavola degnamente d'inverno e durante le festività natalizie, cercando nel contempo di risparmiare, gli esperti dell'Osservatorio Nutrizionale Grana Padano consigliano un maggior ricorso a prodotti come: legumi, uova, pesce congelato, polenta di mais; tutti alimenti con spiccate qualità nutritive e costo contenuto.

Gli esperti hanno prima voluto valutare le abitudini alimentari nei mesi di dicembre 2013 e gennaio 2014. Dalla ricerca, svolta su un campione di 1500 persone adulte tra i 18-65 anni risulta, tra l'altro, che il 20% degli intervistati non utilizza i legumi, e il 40% non mangia piselli.

I legumi, invece, andrebbero consumati almeno due/tre volte alla settimana, sono facilmente reperibili, presenti in commercio sia freschi che secchi, si conservano per lunghi periodi e soprattutto hanno un basso prezzo rispetto alle altre fonti proteiche. I piselli, oltre ad essere semplici da cucinare e da conservare, sono generalmente apprezzati anche dai bambini.

"I legumi - spiega la Dott.ssa Michela Barichella, responsabile medico della struttura di Dietetica e Nutrizione dell'ICP Milano e membro dell'Osservatorio nutrizionale Grana Padano - andrebbero consumati non come contorno, ma come alternativa al secondo piatto cioè in sostituzione di pesce, carne, affettati, formaggi o uova perché pur provenendo dal mondo vegetale non possono essere considerati come verdura, perché sono una fonte di buone proteine".

Altri alimenti consigliati sono le uova, altra fonte di ottime proteine a basso costo (ne andrebbero consumate un paio alla settimana) e il pesce, eccellente secondo piatto, che può essere acquistato anche surgelato, abbattendo così i costi pur mantenendo le proprietà nutrizionali e garantendo lunghi tempi di conservazione. Un consiglio che vale per tutto il banco del surgelato, dal pesce alle verdure.

Passando ai carboidrati semplici (zuccheri), l'indagine alimentare dell'Osservatorio nutrizionale evidenzia che nei mesi invernali si consuma circa la metà della quantità consigliata di frutta, che dovrebbe essere tra i 350 e i 400 grammi al giorno. Il consumo prevalente è di agrumi e mele, ma tutta la frutta di stagione è consigliabile, anche per i suoi costi più contenuti.

La biscotteria e le merendine confezionate rimangono alimenti molto utilizzati (90% degli intervistati), sia per la merenda che per la prima colazione. Non si rinuncia a dolci tradizionali come panettone e pandoro, piuttosto calorici (circa 400 calorie ogni 100 grammi di prodotto). Il pandoro contiene più burro e uova del panettone, ma le differenze non sono sostanziali. La grande varietà dell'offerta di questi dolci, sia artigianale che industriale, consente di limare un po' i costi. E lo stesso discorso si applica allo spumante italiano, che spesso non ha nulla da invidiare al più costoso champagne francese.

Se non si è ancora pensato ai regali di Natale, una buona idea è regalare gli alimenti più apprezzati della tradizione italiana: dal sacchettino di lenticchie portafortuna ai tradizionali prodotti DOP (Denominazione di Origine Protetta) diventati anche un bel regalo di Natale. Non a caso il Grana Padano è il DOP più consumato al mondo, un vero concentrato di latte, fonte di vitamine e minerali oltre a proteine ad alto valore biologico che hanno un costo per grammo simile alle uova.

GLI ALIMENTI CHE NON COSTANO MOLTO E CHE CI POSSONO AIUTARE A RISPARMIARE.

I legumi (come piselli, ceci, fagioli, fave, soia e lenticchie) sono alimenti con ottime proprietà nutrizionali. E' ottimale consumarli in associazione ai cereali per comporre un piatto unico (come riso e piselli, pasta e fagioli, pasta e lenticchie, ecc.). Non dimentichiamo che, oltre a pasta e riso, anche gli altri cereali, come ad esempio orzo e farro, sono ideali da consumare con i legumi. Per la tradizione ricordiamoci il classico piatto di lenticchie per la fine anno!

La polenta di mais è un piatto gustoso, economico, privo di grassi e ottima fonte di carboidrati e proteine vegetali.

Le uova, costano poco e possono essere utilizzate in tantissimi modi, per guarnire un piatto, per preparare uno sformato per esempio con verdure e patate, oppure strapazzate o sode.

Il pesce surgelato, non è costoso come quello fresco, magari può avere un gusto diverso, ma dal punto di vista nutrizionale non è differente. Una volta a settimana può essere utilizzato anche il pesce in scatola.

La patata, è un tubero che può sostituire il primo piatto di cereali e accompagnare tutti i secondi piatti.

PER INFORMAZIONI ALLA STAMPA:

Ufficio stampa Osservatorio Nutrizionale Grana Padano
Marco Fanini
Telefono: 339 6668750 - 340 7773887

*e-mail: m.fanini_osservatoriogranapadano@oscbologna.com
sito web: <http://www.educazionenutrizionale.granapadano.it>*