



LA RICERCA DELLE

# PROTEINE

**N**utrirsi bene è fondamentale per migliorare la qualità della vita. Stili di vita frenetici non sempre ci permettono di avere corrette abitudini alimentari... bisogna essere correttamente informati sulla diversità e qualità degli alimenti. È necessario l'apporto di tutti i nutrienti! Proteine e carboidrati sono fondamentali per la vita umana. Le proteine sono una componente nutritiva essenziale per il nostro organismo. Esse sono le costituenti fondamentali di tutte le cellule ve-

getali e animali.

Le **proteine** ricoprono un duplice ruolo: strutturale, ovvero sono i mattoni per i vari tessuti e funzionale, intervengono quindi in tutte le attività metaboliche.

All'interno del nostro organismo, permettono il trasporto attraverso il sangue dell'ossigeno, dei minerali, dello zucchero e dei grassi; formano strutture, chiamate enzimi, che partecipano a tutte le reazioni chimiche necessarie alla vita.

Sono i principali componenti dei muscoli permettendo al nostro

corpo di muoversi, al cuore di battere, ai polmoni di respirare. Sono nei tendini, nei vasi sanguigni, nei denti e sono indispensabili per mantenere l'integrità, l'elasticità e il tono della pelle. Rappresentano il 50% della nostra massa corporea senz'acqua.

Le proteine sono composte da unità più piccole dette aminoacidi. In natura esistono diversi tipi di aminoacidi, ma i più noti sono 20 di cui 8 essenziali e che l'organismo deve necessariamente assumerli mediante una corretta dieta e 12 non

essenziali in quanto l'organismo è in grado di sintetizzarli.

Carne, pesce, uova, noci, latte e derivati, sono tutti cibi con un elevato contenuto di proteine.

Così come riso, grano, cereali, legumi, mentre frutta e verdura sono alimenti che ne contengono un po' meno.

È di fondamentale importanza introdurre ogni giorno con una corretta e bilanciata dieta la giusta quantità di proteine necessarie per mantenere un buono stato di salute. Questa quantità è definita **fab-**

---

IL MONDO  
VEGETALE CI OFFRE  
NUMEROSE  
NOBILI ALTERNATIVE  
ALLE PROTEINE  
CHE VANNO  
DAI LEGUMI  
AI SEMI, AI CEREALI,  
ALLE VERDURE

---

**bisogno proteico.** Esso è soggettivo dipende, infatti, dallo stile di vita, dalla composizione corporea e dalla qualità delle proteine alimentari introdotte dal singolo individuo.

L'organismo non può fare a meno di questo preziosissimo nutriente. È luogo comune pensare che l'unico modo per compensare uno scarso apporto di proteine è quello di fare una scorpiata di carne, pesce, uova e latticini. In realtà il mondo vegetale ci offre numerose nobili alternative che vanno dai legumi ai semi, ai

cereali, alle verdure.

Se l'assunzione di cibi vegetali è variata e congrua con il fabbisogno energetico individuale, le proteine vegetali sono in grado di soddisfare a pieno il fabbisogno proteico giornaliero, fornendo da sole quantità adeguate di aminoacidi essenziali.

Nel **regime alimentare** a base di cibi vegetali, adatto alle esigenze di vegetariani e vegani, non è necessaria la simultanea assunzione di proteine complementari, perché il consumo di diverse fonti di aminoacidi nel corso della giornata è in grado di assicurare l'assunzione di tutti gli aminoacidi essenziali.

Ad esempio l'associazione di pasta e fagioli è in grado di assicurare le necessità dei reciproci aminoacidi, in quanto l'aminoacido limitante (quello presente in minor quantità) di una proteina, è compensato dalla sua disponibilità dell'altra; si parla in questo caso di proteine complementari.

Le diete che forniscono proteine incomplete possono indurre uno stato di malnutrizione. Dall'altra parte assumere troppe proteine porta con sé dei rischi di sovraccarico renale e dell'attività del fegato.

Per questo motivo l'alimentazione deve essere bilanciata, non solo sotto l'aspetto calorico, ma anche nella composizione qualitativa degli alimenti che la costituiscono.



PER CHI SEGUE  
UNA DIETA  
VEGETARIANA  
O VEGANA



Variare durante la giornata cereali e leguminose accompagnati sempre da verdura. Mangiate molta frutta fresca di stagione, ma anche frutta secca, ricca di grassi polinsaturi, proteine, fibre, sali minerali e vitamine.

Accompagnate le vostre insalate o i vostri piatti con semi di lino, zucca, girasole, sesamo; questi apportano grassi polinsaturi, proteine, fibre, sali minerali e vitamine.

Per i cereali decisamente meglio quelli integrali ricchi di fibre, zuccheri complessi, vitamine, magari rientranti nella sfera del senza glutine (il glutine potrebbe nei soggetti predisposti portare a continue infiammazioni).

Verdure sempre, crude o cotte ma sempre di stagione.

I legumi non possono mancare, lenticchie, fave, ceci, piselli, fagioli, soia.



ALCUNE FONTI

# vegetali

## DI PROTEINE



TOFU

Molto usato in Oriente, dove il consumo di prodotti di origine animale è stato sempre limitato. Il tofu viene ricavato dalla soia gialla che viene cotta, ridotta in crema e cagliata con un procedimento analogo a quello adottato per fare il formaggio. Anche l'aspetto del prodotto che si ottiene fa pensare al formaggio, con il vantaggio però che non contiene grassi saturi e colesterolo.



TEMPEH

Questo alimento noto anche come carne di soia, è di origine indonesiana. Il tempeh è soia cotta intera e sporulata con un micelio alquanto simile a quello usato per i formaggi tipo gorgonzola; si mangia cotto, saltato, fritto, con o senza verdure di contorno, un po' come un pezzetto di carne saporita e mai gonfiata: il bello di questi prodotti è anche che non possono essere sofisticati poiché non "verrebbero" affatto bene;



QUINOA

A differenza dei cereali, la quinoa contiene tutti gli 8 aminoacidi considerati essenziali per il corretto funzionamento del nostro organismo. La quinoa presenta un buon equilibrio di proteine e carboidrati. 100 grammi di quinoa cotta contengono 4,4 grammi di proteine.



SEMI DI GIRASOLE

Ricchissimi di proteine vegetali, il seme di girasole racchiude in sé una grande quantità di macronutrienti e micronutrienti. I semi salati e tostati per poi essere miscelati con del cioccolato o del miele possono costituire un ricco snack spezzafame, salutare e nutriente.



MISO

Tipicamente cinese e giapponese, è un composto a base di soia e cereali fermentati mediante fermentazione lattica per più di un anno. Molto proteico e ricchissimo di minerali e vitamine essenziali. Il miso può essere paragonato a un dado vegetale, che si aggiunge solo a fine cottura nelle minestre e nelle varie salse. Potente alcalinizzante, ricco di enzimi che stabilizzano le funzioni dello stomaco.



SEMI DI CHIA

Nonostante le piccole dimensioni il seme di Chia racchiude in sé una grande quantità di macronutrienti e micronutrienti. Carboidrati (3g su 100), fibre solubili e insolubili (circa 40g su 100, di cui 5 solubili), proteine (circa 18g su 100) e lipidi. Insieme all'amaranto, il mais e ai fagioli, i semi di Chia facevano parte della dieta quotidiana delle popolazioni dei Maya e degli Aztechi.



FRUTTA SECCA

Alimenti completi e ricchi di macronutrienti e sostanze indispensabili per il nostro organismo. 100gr di mandorle contengono il 22% di proteine oltre che apportare magnesio.

## RICETTA

dello Chef Manuel Griffini



SENZA GLUTINE



SENZA LATTOSIO



RICCO IN FIBRE  
E PROTEINE  
VEGETALI

LA RICETTA

**Ravioli**  
AL GRANO  
SARACENO,  
su un letto di salsa  
all'olio di oliva  
e salvia

## Ingredienti

Grano saraceno  
Fibra di patata  
Amido di riso  
Acqua  
Tofu  
Mandorle tritate  
Latte di soia  
Olio Extra vergine di Oliva  
Salvia  
Pepe - sale

## Procedimento

### PER IL RAVIOLO:

Impastare la farina di grano saraceno con la fibra di patata, l'amido e l'acqua. Ottenuto un composto liscio e omogeneo stendere l'impasto con un mattarello e formare il raviolo. A parte miscelare il tofu con le mandorle l'olio e il sale. Inserire il composto nella camicia di pasta già formata e chiudere.

### COTTURA:

In acqua bollente per circa 5/ min.

### PER LA BESIAMELLA:

In un pentolino far bollire il latte di soia (200ml) con la salvia. A parte miscelare 10gr di olio e 10gr di amido di riso. Unire i due composti emulsionare sul fuoco bene e comporre il piatto.

