

Gli editoriali.

Idee per la colazione salata

La colazione salata è un pasto più ricco di proteine rispetto a quella dolce. Ecco alcune idee per variare gli alimenti e iniziare bene la giornata!

Fare colazione al mattino è importante per iniziare al meglio la giornata: il nostro organismo necessita di **energia** per affrontare le attività quotidiane, oltre che di nutrienti per mantenersi in salute. Mangiare al mattino, inoltre, stimola e accelera il **metabolismo**, aiutando a bruciare calorie durante il resto della giornata. La colazione, dunque, non andrebbe mai saltata.

Gran parte delle persone è abituata a fare la **colazione dolce**: nel nostro Paese, infatti, è da sempre molto diffusa la tradizione del **cappuccino** accompagnato dal **cornetto**, dai **biscotti** o da altri dolci in genere. Anche in Italia, però, è ormai molto diffusa anche la **colazione salata**, basata per lo più su cibi proteici. Vediamo insieme di cosa si tratta.

I vantaggi di una colazione salata sana

La tipica colazione dolce fornisce la giusta energia, stimola la produzione di serotonina e produce anche un effetto calmante; tuttavia, non tutti possono mangiare dolci, in particolare chi ha problemi gastrointestinali oppure chi soffre di patologie legate all'assorbimento degli zuccheri o resistenza insulinica.

Chi ha questi problemi oppure chi preferisce il salato al dolce, può optare per una **colazione salata**, basata dunque su alimenti come **uova**, **formaggi**, **salumi** e **affettati**, **pane** e **cereali**. Questo tipo di pasto è molto **più proteico** e fornisce un **minore apporto di zuccheri**, ma per far sì che la colazione salata sia sana, occorre **variare e soprattutto bilanciare bene i vari componenti**, facendo attenzione soprattutto ai **grassi saturi** e alla concentrazione di **sodio** negli alimenti. Inoltre, bisogna fare attenzione anche alla quantità delle stesse **proteine**, che non deve essere elevata per non sovraccaricare troppo il



fegato e i reni al mattino. Se si fa la colazione salata, infatti, è bene ridurre l'apporto di proteine durante i successivi pasti della giornata.

Le colazioni salate sane, equilibrate e nutrienti hanno questi vantaggi:

- Forniscono **molta energia** per affrontare le attività quotidiane e sono particolarmente indicate per chi fa sport;
- Riescono a **saziare** e non fa venire fame prima di pranzo, aiutando quindi a evitare snack poco salutari, soprattutto quando si è a dieta;
- Sono **ricche di proteine e fibre**, fondamentali per il nostro organismo;
- Forniscono un **basso apporto di zuccheri**.

Cosa mangiare nella colazione salata

Come anticipato, nella colazione salata bisogna cercare di **variare il più possibile gli alimenti** per non esagerare, in particolare, con **grassi saturi e sodio**. Ad esempio, mangiare insieme uova e bacon, come nella tipica colazione americana salata, non è corretto perché si rischia di assumere troppi grassi non sani.

L'ideale è scegliere un alimento tra **uova, affettati** (meglio quelli magri, come bresaola, tacchino o prosciutto sgrassato) oppure **carne bianca, tonno in scatola, salmone o formaggi** (meglio se light) o **yogurt**; vanno poi aggiunti i **cereali** e quindi i carboidrati, come ad esempio **pane, crackers, muesli, fiocchi d'avena** e così via. Nella colazione salata si possono poi aggiungere **caffè, tè, spremute d'arancia** oppure **frutta**, anche **frutta secca**.

Colazione salata: esempi da provare

Gli alimenti citati possono essere combinati insieme per creare delle ricette semplici e veloci per una colazione salata gustosa e salutare. Ecco qualche esempio da provare:

- **Crêpes salate**: si possono farcire con prosciutto e formaggio, oppure prosciutto e funghi o semplicemente con delle verdure di stagione cotte in padella;
- **Frittata od omelette**: solo con uova, oppure con l'aggiunta di verdure;
- **Bagel**: questi gustosi panini a forma di ciambella tipici delle colazioni americane possono essere farciti con qualsiasi cosa, ad esempio con salmone e caprino, oppure salmone e avocado, o ancora prosciutto e formaggio oppure con gli ingredienti che più ti piacciono;
- **Tartine**: come quelle per antipasti o aperitivi, si possono preparare con salmone, formaggi o salumi, stando attenti a non esagerare e a evitare le salse ricche di grassi;
- **Toast**: resta un grande classico, richiede una preparazione veloce e può essere farcito con qualsiasi cosa, non solo con gli affettati, ma anche ad esempio con tonno e pomodorini;
- **Torte rustiche, plum cake e muffin salati**: da cuocere la sera prima per averli pronti al mattino, posso essere preparati con verdure, salumi e formaggi;
- **Pancake salati**: le tipiche frittelle dolci americane possono essere preparate anche in versione salata per accompagnare affettati, formaggi e verdure.

Prova anche le ricette con salumi per la tua colazione salata!

www.bennet.com