I consigli di Nucis per consumare la frutta secca anche d’estate

nucis-bevanda-alla-mandorla-add63bf4

Come ogni anno, l’estate è arrivata portando con sé l’ormai nota voglia di relax e divertimento, ma anche temperature elevate che portano il corpo a ricercare alimenti freschi e bevande dissetanti che lo proteggano dall’eccessiva calura. Nucis Italia si è affidato al consiglio dei nutrizionisti in merito agli alimenti ideali per il consumo estivo: meglio preferire alimenti freschi e facili da digerire, a ridotto contenuto di grassi saturi ma ricchi di proteine, fibre e, soprattutto, acqua che aiuti a mantenere i giusti livelli di idratazione.E la frutta secca? Possiamo continuare a consumarla:grazie al contenuto in acidi grassi monoinsaturi e polinsaturi, proteine di buona qualità, fibre, vitamine come la E, la K, la vitamina B1 e i folati, e, ancora, minerali come il magnesio, il rame, il potassio e il selenio, rimane comunque un ottimo alimento anche in questa stagione, soprattutto se si approfitta della sua duttilità e versatilità, che la rendono facilmente adattabile a diverse occasioni e modalità d’uso, prima fra tutte per la realizzazione di fresche e dissetanti bevande vegetali.

Un esempio fra tutti, la bevanda alla mandorla, vera regina dell’estate siciliana (e non solo!) che riesce a coniugare al meglio la leggerezza e la bontà del frutto più amato da grandi e piccini. Sebbene sia una delle referenze vegetali preferite per chi cerca un’alternativa al latte animale, non si deve dimenticare però, che sul mercato è possibile trovare anche numerose alternative,da quelle più tradizionali alla nocciola o al pistacchio, fino alle più ricercate come quella alle noci pecan o persino agli anacardi. Sebbene negli store esista già una vasta scelta di bevande pronte,non è più così raro imbattersi in chi preferisce optare per la produzione home-made che rappresenta un’importante fonte di risparmio sulla spesa media (le bevande vegetali hanno un costo al litro nettamente più alto rispetto, ad esempio, al latte vaccino), permette di dare libero sfogo alla fantasia, con la possibilità di creare mix di frutta secca altrimenti non reperibili in commercio, e coniuga il piacere di mettere le mani in pasta a un maggiore controllo sulla scelta e l’utilizzo delle materie prime e, di conseguenza, dei nutrienti.

Da non sottovalutare, infine, anche l’influenza svolta dai social media: sono sempre più numerosi infatti,i blogger, gli instagrammer e, più in generale, gli influencer aderenti ai principi della cucina Zero Waste, che promuovono un ritorno a una produzione casalinga. Preparare in casa le proprie bevande vegetali consente di controllare gli sprechi: nulla va buttato, perché tutto può servire a conferire struttura e complessità alle pietanze, come insegnano anche i grandi chef del panorama nazionale, da Niko Romito, ad Alba Esteve Ruiz, fino a Massimo Bottura che hanno elaborato piatti in grado di valorizzare ogni singola parte del prodotto, senza sprecare nulla. Anche della frutta secca non si butta via niente, soprattutto l’okara, la polpa bianca e farinosa che resta dopo la spremitura del latte vegetale fatto in casa: spesso viene utilizzato per preparare un formaggio 100% vegetale che oggi trova impiego come ingrediente in numerose ricette, anche crudiste. Preservando il gusto dell’alimento di origine, infatti, l’okara diventa un ingrediente versatile da utilizzare “a crudo” in aggiunta a impasti base come quelli di pane,biscotti, torte e creme; ma anche come prodotto essiccato, in sostituzione al formaggio grattugiato, in aggiunta a delle fresche insalate estive o, ancora, come guarnizione per dei dolci golosi. Sul sito di Nucis Italia è possibile trovare molti altri spunti per preparare ricette facili e gustose a base di frutta secca.