

FRIGO WEEKLY 130 SUPERFOOD



Cantina Valle Isarco

Aristos Pinot Noir 2021 è l'espressione più autentica del Pinot Nero d'alta montagna. Si distingue per il suo colore rubino; al naso, emergono fragranze di ciliegia, con tocchi di lampone e susina matura e un piccolo accento di spezie calde; in bocca, il vino si rivela avvolgente e armonioso, con tannini morbidi e una persistenza che invita a scoprire strati sempre più profondi di complessità.

“Fai attenzione quando leggi libri di medicina. Potresti morire di un errore di stampa.”

MARK TWAIN

Ballor

Il Gin di Emilia conquista per il gusto fresco e vivace conferito dalle note agrumate di pompelmo rosa, arancia dolce di Sicilia, bergamotto di Calabria e le note balsamiche di menta piemontese e cardamomo, unite a quelle delle erbe aromatiche mediterranee di timo e basilico.



CONSIGLIO ECO Usiamo bacinelle al posto dell'acqua corrente per lavare frutta e verdura.

www.alezionedisostenibilita.it

SUPERFOOD DEL 2024



CiboCrudo, brand italiano di cibo plant-based, biologico e crudo, ha sovrapposto i trend di TikTok e Instagram con gli studi scientifici e gli argomenti più dibattuti dagli esperti per scoprire le tendenze del 2024. Il risultato? Mentre il 2023 è stato l'anno delle alghe, dei semi più disparati e delle erbe ayurvediche nella dieta degli italiani nel 2024 faranno il loro ingresso frutti insoliti, nuovi grani antichi e alternative al caffè fatte con i funghi.

1. La chlorella, trendy e verdissima

Prosegue il trend del cibo verde e instagrammabile: ormai abituati ad avocado, tè matcha e (da ultima) alla moringa, il 2024 sarà l'anno della chlorella, alga verde unicellulare che cresce in acqua dolce. È invisibile a occhio nudo, ma la ricchezza dei suoi nutrienti è chiarissima: fonte proteica completa, oltre a ferro, vitamina C e preziosi omega-3. Viene scelta da chi vuole aiutare l'organismo a depurarsi, rafforzare la funzione immunitaria e abbassare il colesterolo, tenere sotto controllo la pressione, ridurre i livelli di glucosio nel sangue e aumentare la resistenza fisica. Come usarla? Basta sciogliere mezzo cucchiaino di polvere di chlorella in un bicchiere d'acqua, magari aggiungendo il succo di mezzo limone e qualche foglia di menta fresca per avere un drink



trolo la pressione, ridurre i livelli di glucosio nel sangue e aumentare la resistenza fisica. Come usarla? Basta sciogliere mezzo cucchiaino di polvere di chlorella in un bicchiere d'acqua, magari aggiungendo il succo di mezzo limone e qualche foglia di menta fresca per avere un drink

bello e buono, oppure un verdissimo e goloso smoothie, in cui aggiungiamo banane, zucchero di canna e yogurt.

2. Il cacao, tutto intero

Se i più attenti a un'alimentazione sana hanno già da tempo inserito nella propria dieta il burro di cacao, come alternativa ai grassi animali, il 2024 sarà l'anno di consacrazione del cacao in tutti i suoi componenti. La polpa del frutto del cacao, ad esempio, da sottoprodotto (normalmente si usano solo le fave) sta diventando una risorsa per i marchi alimentari, che la useranno sempre di più per produrre acqua di cacao, gelatine e marmellate.

3. Il caffè, ma fatto con i funghi

Si conferma, anche per il 2024, la tendenza a trovare alternative al caffè che possano dare la stessa energia senza tante controindicazioni: se nello scorso anno abbiamo visto fare capolino l'erba di orzo e quella di grano, il trend in arrivo dagli States vede affermarsi il mushroom coffee, il caffè fatto con i funghi. Siamo già oltre i 40 milioni di visualizzazioni su TikTok: si tratta di infusioni con polveri di funghi funzionali che vengono mescolati con spezie (e magari anche caffè vero e proprio). Le varietà più comuni utilizzano il reishi, il chaga - ottimo per gli effetti antiossidanti e antinfiammatori

e perché aiuta a tenere sotto controllo i livelli di zuccheri nel sangue e il colesterolo cattivo - il cordyceps e il cardoncello.

4. Frutti insoliti a colazione

Popolarissimi diventeranno alcuni frutti insoliti. Il primo è il Camu Camu: questa piccola bacca acida proveniente dalla foresta amazzonica è una delle fonti naturali più ricche di vitamina C. Contiene anche potenti antiossidanti e sostanze fitochimiche. Tipicamente disponibile sotto forma di polvere, può essere aggiunto a frullati, yogurt o succhi. Molto trendy sarà, poi, il Baobab: il frutto di questo albero africano è ricco di vitamina C, potassio, carboidrati e fibre. Contiene anche antiossidanti e fibre prebiotiche. Disponibile sotto forma di polvere, può essere aggiunto a frullati, succhi e smoothies o utilizzato per prodotti da forno come muffin e biscotti.



Pistacchi alleati dello sport

I pistacchi americani, possono essere un ottimo alleato da consumare durante e in seguito a una sessione di sport, per supportare la performance, recuperare le energie perse e contribuire alla ripresa. American Pistachio Growers, associazione no profit che unisce i coltivatori di pistacchi americani, offre



una serie di consigli utili, stilati grazie al supporto di Sacha Sorrentino, esperto di nutrizione sportiva. Durante l'attività fisica è possibile optare per alcuni snack, pratici e veloci: "Pistacchi americani, cioccolato fondente o barrette energetiche o pistacchi americani sono quindi perfetti da mangiare ogni 30 minuti circa", prosegue Sorrentino: "Questo intervallo permette di mantenere stabili i livelli di glucosio e quindi di energia durante l'esercizio, oltre ad aiutare a prevenire cali energetici e a mantenere così le prestazioni".

Infine, dopo uno sforzo fisico duraturo è necessario consumare un pasto che favorisca il ripristino dell'energia spesa e la riparazione muscolare. Spiega Sorrentino: "Un ottimo snack post sessione di scialpinismo, esempio, potrebbe essere un frutto, come banana o una mela associate ai pistacchi americani. Questi ultimi aggiungono proteine, grassi sani, fibre e hanno una texture croccante. Sarebbe ideale consumare il pasto post-allenamento entro 30-60 minuti dalla fine dell'attività, per massimizzarne i benefici".

Con la loro irresistibile croccantezza e l'inconfondibile sapore, i pistacchi americani si rivelano il compagno perfetto per affrontare le sfide sportive, in qualsiasi fase della sua pratica, regalando un'energia ineguagliabile ad ogni passo. Considerati una proteina completa, in quanto contengono tutti e 9 gli amminoacidi fondamentali, sono utili al processo di recupero muscolare dopo uno sforzo fisico, e di grassi sani, tra cui acidi grassi monoinsaturi e polinsaturi, sono in grado di fornire energia a lungo termine durante la pratica.

